TODAS LAS RECETAS ADAPTADAS PARA TM 21 Y TM 31

cocinar con TMX

Las mejores recetas THERMOMIX elaboradas para ti

Nº 33 3,50 €

00033

8 414090 242646

D.O Manzanas Reinetas del Bierzo

Grandes comidas por poco dinero

Las aceitunas

Ingrediente de oro de nuestras recetas **TMX**

Pepino con crema de queso

Postres para novatos con THERMOMIX

Índice

PEPINO CON CREMA DE QUESO - PAG.16

MILHOJAS DE CONEJO CONFITADO - PAG.20

ZURRACAPOTE CON HELADO - PAG.42

Ingrediente

6 La aceituna
8 Pan de aceitunas
8 Aceitunas aliñadas
9 Filetes de pavo con salsa de aceitunas
10 Cake de bacón y aceitunas
10 Tarta provenzal con aceitunas

Grandes comidas por poco dinero

12 Sopa de verdura y champiñones
14 Tempura de surimi con ali-oli de soja
16 Pepino con crema de queso
18 Tortilla esponosa de gambas

20 Milhojas de conejo confitado
22 Tortitas con verdura y requesón
23 Escalope de salmón marinado
24 Solomillo de cerdo agridulce
26 Pastel de arroz con leche y piña
28 Galleta de almendra con helado
28 Copa de leche mejorada al caramelo
31 Mousse de sésamo

Las más ligeras

32 Zumo de pepino, manzana y kiwi
34 Zumo de albaricoques con sésamo y soja

Nutrición

40 Pollo al vino y setas
42 Zurracapote con helado
44 Huevos con alcachofas al vino tinto
46 Higos al vino tinto

Ybarra

48 Pastel de brócoli y langostinos
49 Parmentier de verduras con jamón

Servicio de Mesa

Denominación de origen

50 Manzana Reineta del Bierzo
54 Tarta de Queso y manzana reineta
56 Copa de compota de reineta con nata
57 Muffins de manzana y fresas
58 Tortilla de manzana reineta y morcilla

La Trattoria

60 Spinaci alla romana
62 Menestra di rissotto caldoso
64 Pollo all'arrabbiata
65 Scroccadenti
66 Cassola

La receta del chef y la de MariCruz

68 Islas Flotantes

Para los bebés TMX

70 Pechuga de pollo con caldo
71 Puré de pera y manzana

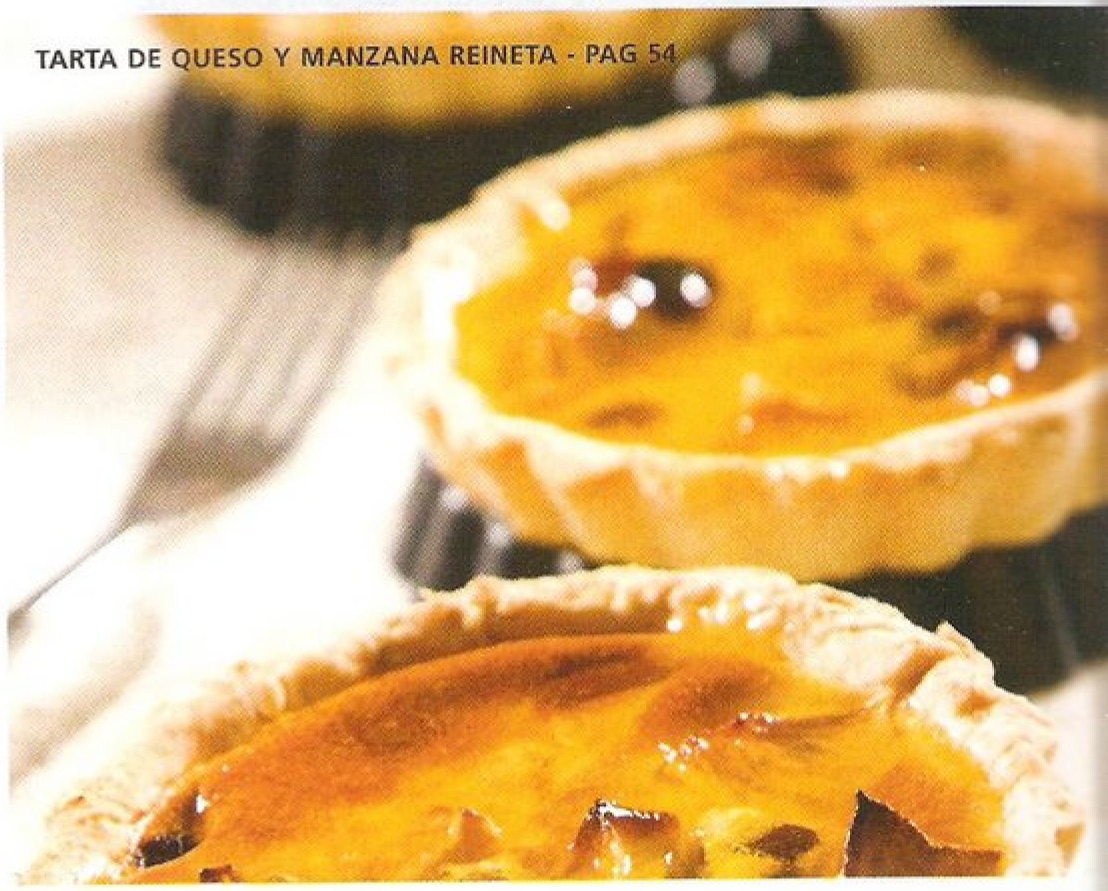
Cocina sólo para dos

72 Huevos al vapor con tomate
74 Pechugas de pollo a la sidra
76 Pitas de cordero
78 Copa de fresas y crema de cava

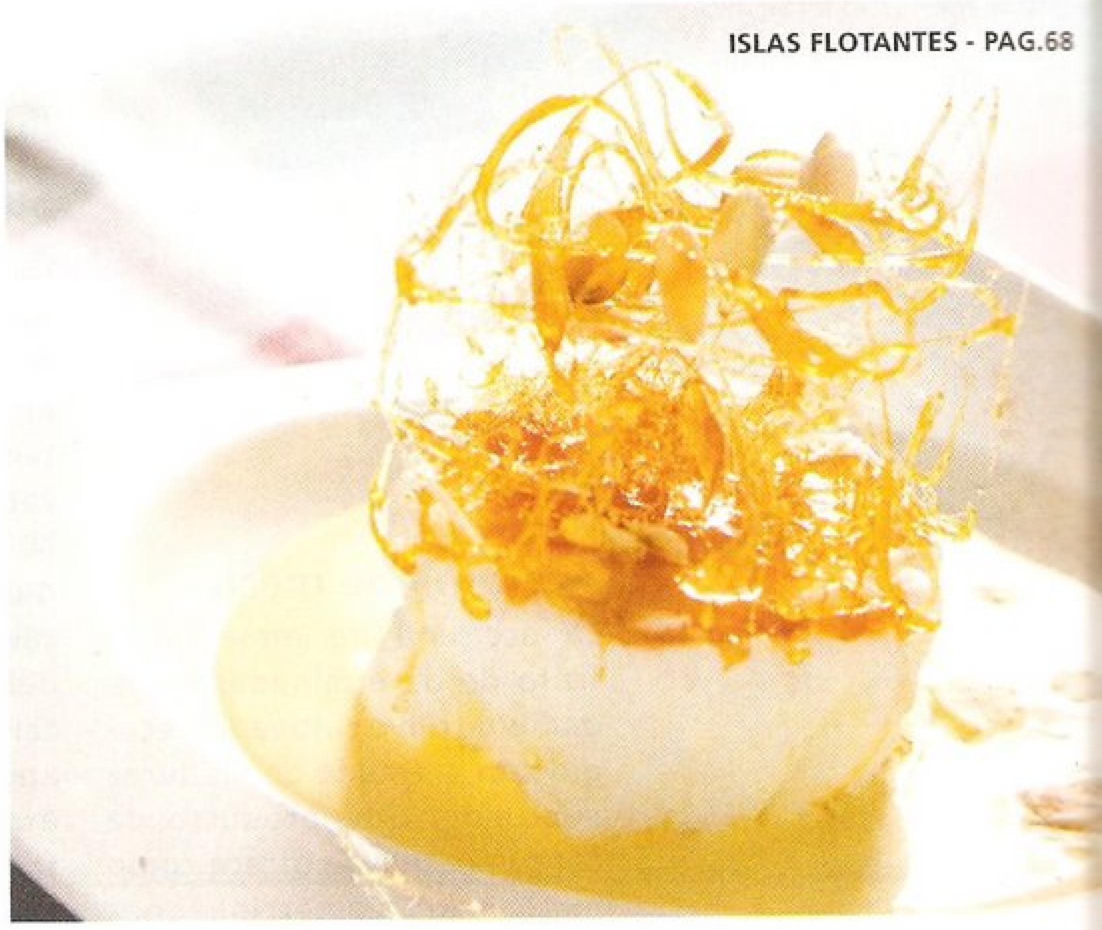
Postres para novatos

82 Tarta de cerezas
84 Pastelitos de Chocolate y fruta confitada
84 Trenzado de Fruta y chocolate
87 Café frappé tropical
88 Buñuelos de queso blanco

90 Mercado
91 Noticias
92 Bazar
98 Web

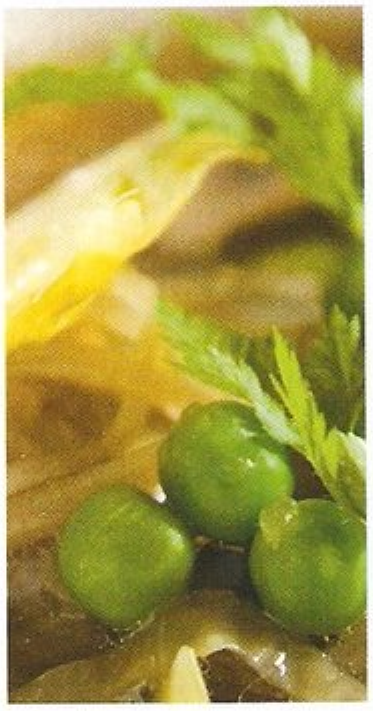


TARTA DE QUESO Y MANZANA REINETA - PAG 54



ISLAS FLOTANTES - PAG.68

TRENZADO DE FRUTA Y CHOCOLATE - PAG.84



Grandes comidas por poco **dinero**

Hoy en día, gastamos demasiado dinero en todo y, a veces, nos cuesta llegar a fin de mes. Ser ahorrativo es muy importante y es posible hacerlo sin que nos falte de nada. Con la comida también se puede, sin que la calidad de los productos que consumimos varíe. Debes tener en cuenta que hay ingredientes alternativos más baratos, solo hay que saber elegir bien.

- 6 RACIONES
- 35 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

SOPA DE VERDURA Y **CHAMPIÑONES**

Ingredientes

YBARRA KIKKOMAN

- 1,2 litros de agua
- 200 gr de champiñones limpios y en cuartos
- 50 gr de guisantes frescos
- 1/4 de col o repollo en juliana
- 70 gr de brotes de soja
- 1/2 cebolla morada en juliana
- 10 gr de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección **Ybarra**
- 20 gr de Salsa de Soja **Kikkoman**
- Sal y pimienta

Preparación TM31 y (TM21)

1. Dispón todos los ingredientes dentro del vaso. Cuece durante 30 minutos, a 100º, velocidad 1. Rectifica de sal y pimienta y sirve caliente.

Presentación

Tan sencilla y a la vez elegante, esta sabrosa sopa es la ideal para plantear una comida completa con un buen primer plato.

TEMPURA DE SURIMI CON ALI-OLI DE SOJA

- 4 RACIONES
- 20 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

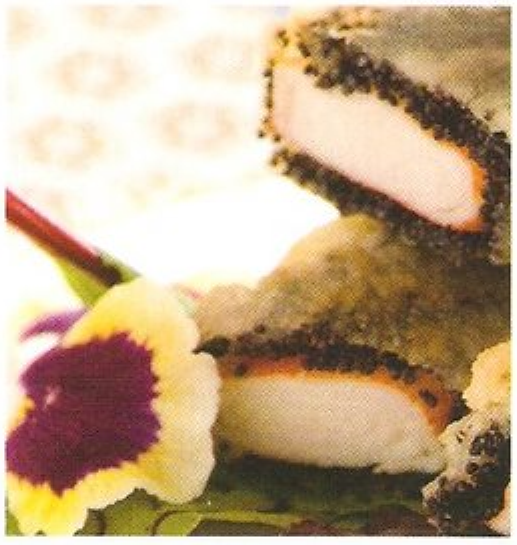
- 24 Palitos o rollitos de Surimi **Pescanova**
- 150 gr de Harina de Cultivo Ecológico **Harimsa**
- 1 clara de huevo
- 140 gr de cerveza o soda
- 10 gr de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección **Ybarra**
- Semillas de amapola
- Lechuga variada
- Aceite de girasol para freir
- Una pizca de sal

Para el ali-oli:

- 2 cubiletes de Aceite de Girasol **Ybarra**
- 1 diente de ajo
- 1 cubilete de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección **Ybarra**
- 1 yema de huevo
- 1/2 cubilete de Vinagre de Vino **Ybarra**
- 1/2 cubilete de Salsa de Soja **Kikkoman**
- Sal y pimienta

Tempura

La tempura se refiere a la fritura rápida japonesa, en especial a los mariscos y vegetales. Su nombre proviene de "témporas", que eran las jornadas de abstinencia de carne; por eso, la verdura y el pescado se freían para dar más sustancia a las comidas.



Preparación TM31 y (TM21)

1. Para el ali-oli, pica el ajo, vinagre, yema y soja, 50 segundos, a velocidad 6. Pon la mariposa y sin programar tiempo, vierte el aceite poco a poco, a velocidad 2 y medio, hasta obtener una emulsión homogénea. Reserva aparte.

2. Con la mariposa puesta, haz la tempura, mezclando la harina, clara, cerveza, aceite y sal, 10 segundos, a velocidad 3. Retira y deja reposar 10 minutos.

3. Pasa los palitos ligeramente por el ali-oli, empana en las semillas de amapola y baña en la tempura. Fríe en abundante aceite de girasol caliente, escurre y retira. Sirve con un poco de lechuga aliñada y el ali-oli.

PEPINO CON CREMA DE **QUESO**

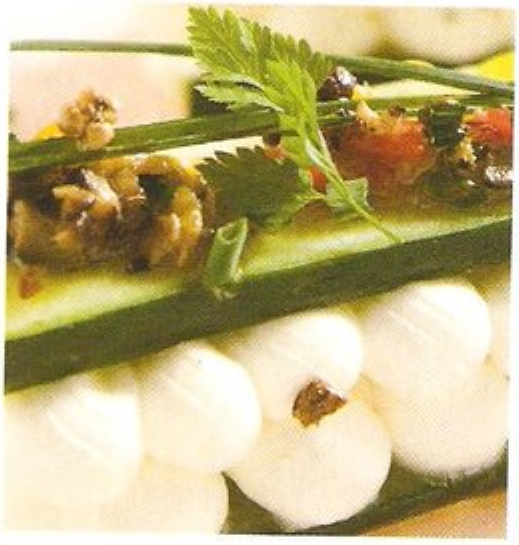
- 6 RACIONES
- 20 MIN
- DIFICULTAD MEDIA

curver

Sugerencia de conservación

chef@home 2,4 litros

Villeroy & Boch



Ingredientes

YBARRA MAILLE

- 2 pepinos
- 100 gr de queso cremoso para untar
- 150 gr de queso feta
- 1 diente de ajo
- 50 gr de aceitunas negras sin hueso
- 10 gr de Mostaza de Dijon **Maille**
- 1/4 de pimiento amarillo
- 2 pimientos del piquillo en dados
- 1 cubilete de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran selección **Ybarra**
- Cebollino picado (o perejil)
- Sal y pimienta

Preparación TM31 y (TM21)

1. Corta el pepino a lo largo, en rodajas 1 cm. Reserva. Pica ambos quesos con el ajo y una pizca de sal y pimienta, 30 segundos, a velocidad 8 en dos veces. Reserva.

2. Pica las aceitunas, pimiento amarillo, mostaza, aceite, sal y pimienta, 4-5 segundos, a velocidad 4. Añade el cebollino picado, pimiento del piquillo y reserva. Corta cada rodaja de pepino en trozos rectangulares de unos 5 cm de largo.

3. Coge una rodaja de base, dispón una capa fina de queso con manga pastelera y un poco de picada encima. Otra capa de queso encima y una rodaja de pepino sobre ésta. Decora con un poco de picada y cebollino picado

Consejo

Para acabar con el amargor del pepino, hay algunos trucos sencillos. Por ejemplo, dejarlo en remojo con sal unos minutos antes de cocinarlo o bien, después de pelarlo, rallarlo con la ayuda de un tenedor para eliminar las sustancias amargas que se concentran bajo la piel.

TORTILLA ESPONJOSA DE GAMBAS

4 RACIONES / 40 MIN / MEDIA

Ingredientes

- 200 gr de gambas peladas
- 250 gr de caldo de verduras
- 30 gr de aceite de oliva virgen
- 1 cebolla
- 100 gr de espárragos verdes en dados
- 5 huevos
- 1 sobre de Levadura **Royal**
- 20 gr de harina
- Una cucharilla de curry en polvo
- Una pizca de cebollino picado
- Una pizca de sal

Preparación TM31 y (TM21)

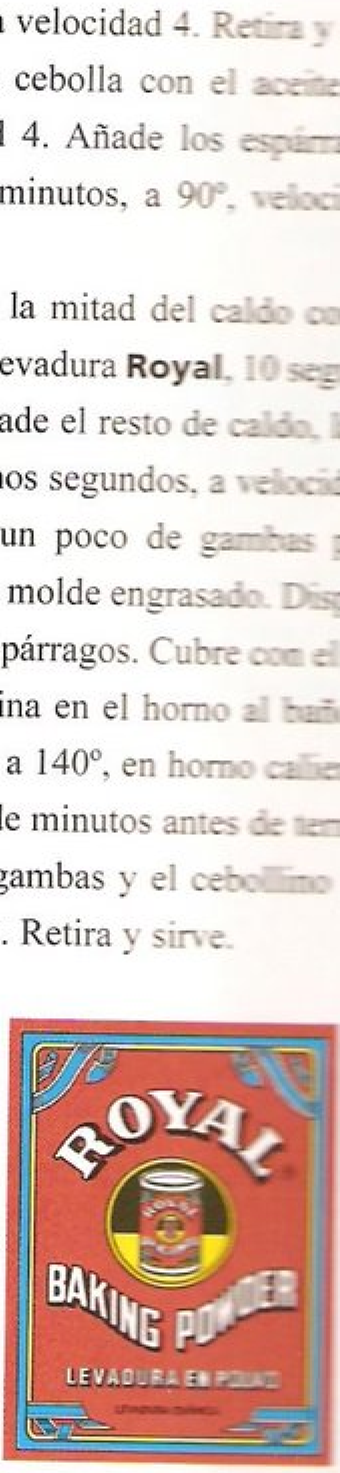
1. Reserva unas 12 gambas para decorar la tortilla. Pica el resto de gambas con el curry, 6 segundos, a velocidad 4. Retira y reserva.

2. Pica la cebolla con el aceite, 6 segundos, a velocidad 4. Añade los espárragos verdes y rehoga 14 minutos, a 90º, velocidad 1. Retira y reserva.

3. Mezcla la mitad del caldo con los huevos, harina y la levadura **Royal**, 10 segundos, a velocidad 8. Añade el resto de caldo, la pizca de sal y mezcla unos segundos, a velocidad 6.

4. Vierte un poco de gambas picadas en el fondo de un molde engrasado. Dispón encima el sofrito de espárragos. Cubre con el preparado de caldo y cocina en el horno al baño María unos 20 minutos, a 140º, en horno caliente.

5. Un par de minutos antes de terminar, dispón el resto de gambas y el cebollino picado sobre la superficie. Retira y sirve.



MILHOJAS DE CONEJO CONFITADO

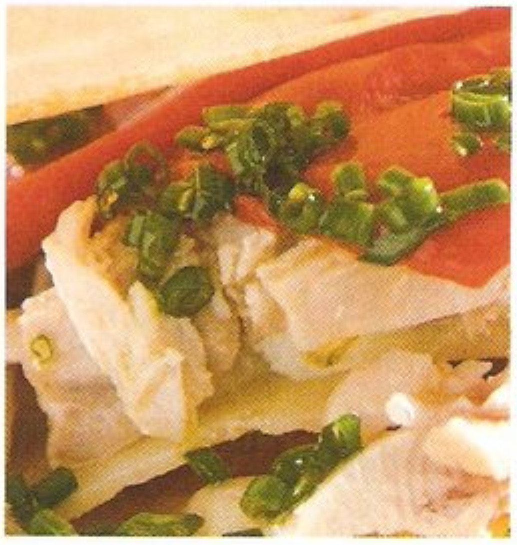
- 6 RACIONES
- 80 MIN
- DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

- 1 conejo deshuesado
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo fresco
- 10 hojas de brick
- 1 lata de pimientos del piquillo
- 250 gr de queso manchego en aceite
- 500 gr de manteca de cerdo

Consejo

Te proponemos un consejo para ahorrar a la hora de hacer la compra. Algo tan sencillo como llevar un listado de lo que necesitas, hará que tengas las cosas claras y no compres por comprar. A veces, tenemos tanto lío en la cabeza que acabamos llevándonos productos que ni siquiera necesitamos.



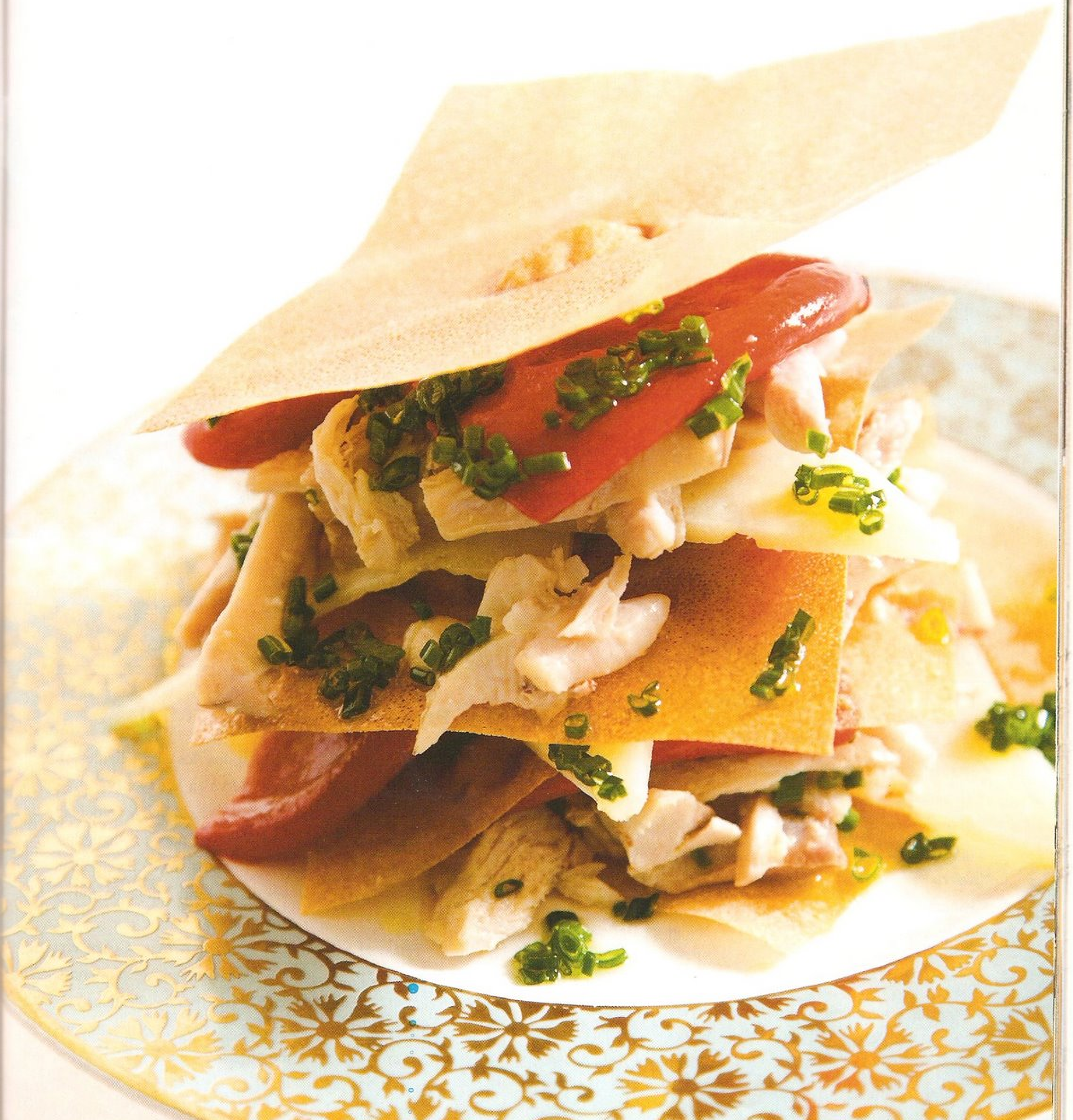
Preparación TM31 y (TM21)

1. Derrite la grasa de cerdo, unos 10 minutos, a 80°, velocidad 1. Cuando esté derretida, añade el conejo, tomillo, laurel y ajo. Cocina 1 hora, a 80º, velocidad cuchara giro a la izquierda (en TM21: con la mariposa puesta desde el principio, a velocidad 1).

2. Mientras, corta las hojas de brick en círculos con un corta pastas o en forma rectangular, cuadrada etc. Unta con un poco de aceite o mantequilla derretida y hornea 2-3 minutos, a 200º, en horno caliente hasta que se doren. Retira.

3. Escurre los pimientos, corta en juliana y reserva. Corta el queso en una cuña y en lonchas con forma triangular a continuación. Retira el conejo, deshilacha con la mano y reserva.

4. Monta el milhojas con una hoja de brick, una loncha de queso y un pimiento sobre ésta y una cucharada de conejo encima. Coloca otra hoja de brick, otra capa igual encima y termina con una hoja de pasta brick. Sirve templado.



TORTITAS CON VERDURA Y **REQUESÓN**

4 RACIONES
40 MIN
DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 3 tomates maduros pelados y sin pepitas
- 30 gr de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección **Ybarra**
- 1 diente de ajo
- 30 gr de azúcar
- 20 gr de aceitunas negras picadas
- 200 gr de requesón o similar
- 1/2 pimiento verde en juliana
- 1/2 pimiento rojo en juliana
- 1/2 pimiento amarillo en juliana
- 2 alcachofas en finas rodajas
- Almendras fileteadas
- Hojas de albahaca
- Sal y pimienta

Para la masa quebrada:

- 250 gr de Harina de Fuerza **Harimsa**
- 120 gr de mantequilla en pomada
- 1 huevo
- Una cucharadita de orégano seco

Preparación TM31 y (TM21)

1. Para la masa, mezcla todos los ingredientes, 8 segundos, a velocidad 6. Reserva en la nevera.

2. Pica el aceite con el ajo, 15 segundos, a velocidad 6. Añade el tomate, azúcar y pica de nuevo 6 segundos, a velocidad 5. Cuece 10 minutos, a 90º, velocidad 1. Rectifica de sal, pimienta, retira, deja enfriar y reserva.

3. Estira la masa sobre una tartera baja. Cubre con una capa de tomate. Encima, una capa de pimientos, alcachofas y olivas. Termina repartiendo el requesón.

4. Hornea unos 30 minutos, a 180º en horno caliente, espolvorea con las almendras fileteadas y decora con unas hojas de albahaca.

ESCALOPE DE SALMÓN **MARINADO**

4 RACIONES
40 MIN
DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 4 Lomos de Salmón **Pescanova**
- 300 gr de queso cremoso para untar
- 2 dientes de ajo
- 1 cuchara de perejil picado
- 1 cuchara de cebollino picado
- 30 gr de Mostaza en grano **Maille**
- 10 gr de vinagre de Jerez
- 40 gr de Aceite de Girasol **Ybarra**
- 1 cucharilla de jengibre rallado
- 30 gr de miel
- 30 gr de Salsa de Soja **Kikkoman**
- Una pizca de curry en polvo
- Sal y pimienta

Preparación TM31 y (TM21)

1. Mezcla el curry, soja, miel, jengibre, aceite, vinagre, mostaza, 1 diente de ajo y perejil, 6 segundos, a velocidad 6. Corta cada lomo de salmón por la mitad, para que te salgan 2 filetes más finos. Vierte sobre el salmón y mete en la nevera 1 hora. Ve girando de cara el salmón cada 15 minutos.

2. Mientras, mezcla el queso, 1 diente de ajo, sal, pimienta y cebollino picado, 1 minuto, a velocidad 6-8. Reserva.

3. Embadurna cada lomo de salmón marinado, con un poco de queso. Pasa por un poco de harina de trigo, huevo batido y harina de maíz ó pan rallado. Fríe en abundante aceite de oliva caliente, hasta que se dore bien por ambos lados. Retira, escurre y sirve caliente.

SOLOMILLO DE CERDO **AGRIDULCE**

- 4 RACIONES
- 75 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 500 gr de solomillo de cerdo en trozos
- 1 cubilete de Salsa de Soja **Kikkoman**
- 60 gr de azúcar moreno
- 60 gr de Aceite de Girasol **Ybarra**
- Ralladura y zumo de una naranja
- 20 gr de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección **Ybarra**
- 80 gr de salsa de de ketchup
- 150 gr de Caldo de Pollo **Gallina Blanca**
- 80 gr de miel de caña
- 50 gr de Vinagre de Módena **Ybarra**
- 1 cebolla en trozos
- 1 pimiento rojo en trozos
- 1 pimiento verde en trozos
- 3 rodajas de piña en trozos
- 200 gr de bambú en conserva
- Sal

Para rebozar el solomillo:

- 120 gr de harina de tempura especial para rebozar **Harimsa**
- 140 gr de agua
- Una pizca de sal

Preparación TM31 y (TM21)

1. Pon la mariposa y mezcla la harina de tempura, agua y sal 10 segundos, a velocidad 3 y medio. Reserva. Pon a marinar la carne con la soja, azúcar, aceite de girasol, ralladura y zumo de naranja durante 1 hora.

2. Escurre la carne, pasa por la tempura y fríe en abundante aceite de girasol caliente. Retira, escurre y reserva.

3. Rehoga en el aceite de oliva la cebolla y pimientos 10 minutos, a 100º, velocidad 1. Incorpora el caldo, miel, ketchup, y vinagre. Cocina 10 minutos, a 100º, velocidad 1. Retira a un wok o sartén.

4. Incorpora la piña, bambú y el cerdo frito. Deja hervir un par de minutos, rectifica de sal y sirve caliente con unos fideos chinos cocidos o fritos.

PASTEL DE ARROZ CON LECHE Y **PIÑA**

- 6 RACIONES
- 65 MIN
- DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

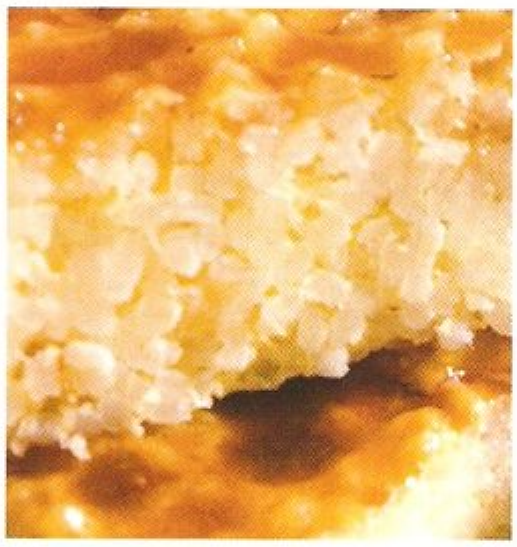
- 500 gr de leche
- 130 gr de azúcar
- 150 gr de piña en dados
- 200 gr de arroz bomba cocido
- 1 vaina de vainilla
- 1/2 palo de canela
- Corteza de 1 limón
- 1 huevo
- 1 yema de huevo

Preparación TM31 y (TM21)

1. Pon la mariposa y calienta la leche con el azúcar, vainilla, canela y limón, 10 minutos, a 90º, velocidad 1. Retira y deja templar. Mientras cuece el arroz en una olla con abundante agua. Enfría el arroz y escurre.

2. Retira la vainilla, limón y canela de la leche, mezcla con la yema y huevo 6 segundos, a velocidad 6. Saca a un recipiente y añade el arroz y la piña en dados. Mete en un molde engrasado y hornea unos 45 minutos, a 180º en horno caliente. Retira deja enfriar y sirve.

Villeroy & Boch



Consejo

Una táctica que siempre funciona es comparar precios en los distintos establecimientos. Si lo haces, seguro que te sorprenderá cómo puede variar tu gasto. Además, es recomendable que hagas una compra grande un par de veces al mes, antes que ir todos los días al súper.

GALLETAS DE ALMENDRA CON **HELADO**

- 6 RACIONES
- 30 MIN
- DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

- 160 gr de Harina de Cultivo Ecológico **Harimsa**
- Una cucharilla de Levadura en polvo **Royal**
- 90 gr de mantequilla en pomada
- 90 gr de azúcar glasé
- 1 huevo
- 1 yema de huevo
- 20 gr de almendra molida
- Una pizca de sal
- Helado al gusto

Preparación TM31 y (TM21)

1. Mezcla todos los ingredientes menos el helado, 10 segundos, a velocidad 6. Retira y deja reposar 1 hora en la nevera. Estira la masa con un rodillo, sobre una mesa enharinada a un grosor de 1/2 cm.

2. Corta con un corta pastas y decora con unas almendras fileteadas. Hornea unos 16 minutos, a 200º en horno caliente y retira. Sirve una copa de helado que más te guste y acompaña con las galletas de almendra.

Consejos

1. Hacer la compra sin la familia alrededor, hará que todos los productos que adquieras tengan un orden lógico a una necesidad.

2. Procura ir sin hambre al supermercado, de esa forma también controlarás el deseo de llenar el carro de todos aquellos alimentos que desearías comerte en ese momento.

COPA DE LECHE MEJORADA AL **CARAMELO**

- 4 RACIONES
- 25 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 800 gr de leche
- 100 gr de nata liquida
- 1/2 palo de canela
- 50 gr de azúcar
- 2 cortezas de limón, sin la parte blanca
- 2 cubiletes de café solo descafeinado
- 50 gr de miel de flores
- 100 gr de salsa de caramelo

Preparación TM31 y (TM21)

1. Infusiona la leche y nata con el azúcar, canela y limón 15 minutos, a 90º, velocidad 1, sin el cubilete. Quita la canela, limón y deja templar. Mientras, prepara el café por un lado y mezcla la miel con el caramelo por otro lado.

2. Una vez la leche templada, bate 3 minutos, a velocidad 6. Reserva un poco de la nata que se forme para decorar el vaso. Prepara los vasos, reparte en el fondo el caramelo con miel.

3. Llena cada vaso hasta un poco más de 1/3 de su volumen con la leche. Cubre con una capa de café, vertiendo poco a poco contra la pared del vaso, de manera que quede por encima de la capa de leche con caramelo. Decora con un poco de la nata de la emulsión y un poco de canela en polvo.

MOUSSE DE **SÉSAMO**

Ingredientes

- 500 gr de leche
- 50 gr de harina fina de maíz
- 100 gr de azúcar glasé
- 3 yemas de huevo
- 5 hojas de gelatina
- 100 gr de sésamo
- 100 gr de azúcar cristal
- 500 gr de nata montada

Preparación TM31 y (TM21)

1. Coge un cazo y realiza un caramelo con el azúcar cristal y una pizca de agua. Cuando coja color amarillo claro, retira del fuego y añade el sésamo. Retira sobre un papel de horno o papel sulfurizado y deja enfriar bien. Una vez frío, tritura a velocidad máxima hasta obtener un fino polvo. Reserva.

2. Hidrata las hojas de gelatina en un recipiente con agua fría. Pon la mariposa y mezcla las yemas con el azúcar y la harina 30 segundos, a velocidad 3. Incorpora 350 gr de leche y cocina 9 minutos, a 100º, velocidad 2. Un minuto antes de terminar añade las hojas de gelatina bien escurridas.

3. Cuando termine el tiempo, añade el polvo de caramelo, los 150 gr de leche y programa 1 minuto, a velocidad 2 sin temperatura. Retira a un recipiente, mezcla con cuidado con la nata montada y sirve en copas. Deja enfriar por completo en la nevera. Sirve con un poco de salsa de caramelo y unos granos de sésamo tostado.

Autor de la Mousse de sésamo
nuestro lector Tomás Gómez García

Las *más* ligeras

Para dar variedad a los que se quieren cuidar

Comer sano no es tan difícil, lo principal es tener el claro que lo sano no tiene que ser aburrido y monótono, ni tampoco obliga a alimentarse de productos 'light'. Todavía son muchas las personas que asocian comer bien con una mesa abarrotada de comida y con platos muy elaborados. El único esfuerzo que se requiere para una buena salud es un cambio de ciertos hábitos y costumbres aprendidas. Evitar el abuso de la sal, azúcar, harina, grasa y aceite pueden ser los únicos cambios que se necesitan en la mayoría de los casos.

ZUMO DE PEPINO, MANZANA Y KIWI

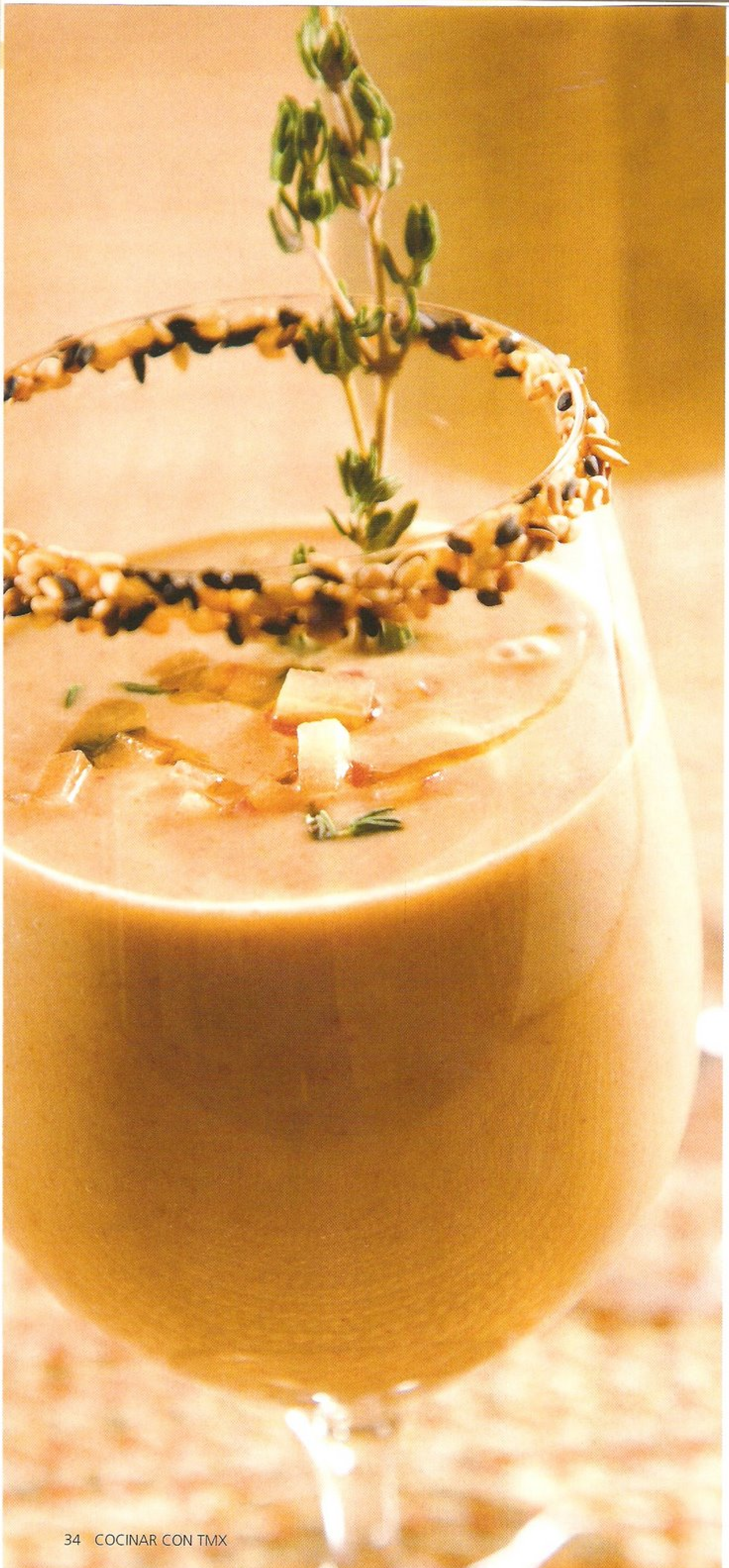
- 6 RACIONES
- 10 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 1 pepino
- 2 kiwis pelados
- 1 manzana golden pelada y sin pepitas
- 500 gr de leche de avena
- 4 cubitos de hielo
- Una pizca de menta

Preparación TM31 y (TM21)

1. Pela el pepino, los kiwis y pica junto con el resto de ingredientes 30 segundos, a velocidad 8. Añade un poco más de leche si hiciera falta, pica unos segundos de nuevo y sirve bien fresquito.



ZUMO DE ALBARICOQUES CON SÉSAMO Y SOJA

6 RACIONES / 10 MIN / SENCILLA

Ingredientes

- 8 albaricoques
- 400 gr de leche de soja
- 10 gr de sésamo tostado
- Zumo de 1/2 limón
- Una pizca de tomillo fresco

Preparación TM31 y (TM21)

1. Pica todos los ingredientes 30 segundos, a velocidad 8. Añade un poco más de leche si hiciera falta y pica unos segundos de nuevo. Sirve con un poco de sésamo tostado y sirve bien fresquito.

nomad:
Yo, como en casa
Menestra di rissoto caldoso- pag. 62
Tarta de queso y manzana reineta pag. 54
Pechuga de pollo a la sidra - pag. 74
valira®
www.valira.com
De venta en:
Grandes Almacenes,
Hipermercados,
Tiendas especializadas

POLLO AL VINO Y **SETAS**

- 4 RACIONES
- 35 MIN
- DIFICULTAD MEDIA

curver

Sugerencia de conservación

chef@home 2,4 litros

Villeroy & Boch

Origen

Las propiedades de los hongos se usan desde la Prehistoria, principalmente para hacer fuego y como medicamentos. Por ejemplo, la penicilina descubierta en 1928 fue el primero de una larga serie de antibióticos procedentes de hongos. Se han encontrado algunas especies con agentes calmantes, antiparasitarios e, incluso, antitumorales.

Ingredientes

- 600 gr de pollo limpio y troceado
- 1 bote de Patatas al natural Hacienda **Ybarra**
- 1/2 cubilete de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección **Ybarra**
- 200 gr de setas variadas
- 3 cubiletes de vino tinto
- 100 gr de jamón serrano en dados
- 1 zanahoria en rodajas de 1/2 cm
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 puerro
- 1/2 cubilete de brandy
- Tomillo fresco y una hoja de laurel
- 20 gr de Harina de Cultivo Ecológico **Harimsa**
- 300 gr de Caldo de Pollo **Gallina Blanca**
- 10 gr de azúcar
- Perejil picado
- Sal y pimienta

Preparación TM31 y (TM21)

1. Marca el pollo en una sartén bien caliente, con un chorro de aceite de oliva. Cuando esté dorado retira y reserva. Vierte el brandy en la sartén, saltea el fondo unos segundos y reserva el jugo obtenido.

2. Mientras, corta la cebolla, ajo y puerro junto con el aceite 6 segundos, a velocidad 6. Añade la zanahoria, jamón, tomillo y laurel. Programa 10 minutos, a 90º, velocidad 1 sin el cubilete. Añade la harina y sofríe 2 minutos, más a la misma velocidad y temperatura.

3. Incorpora las setas, el caldo, azúcar y el vino. Programa a 8 minutos, a 100º, velocidad 1. Agrega entonces el pollo y el jugo reservado. Cubre con agua si hiciera falta. Cocina 10 minutos a 100º velocidad cuchara y giro a la izquierda (en TM 21, velocidad 1, con la mariposa puesta antes de poner el pollo en el vaso).

4. Rectifica de sal y pimienta. Sirve con unas patatas al natural escurridas y salteadas en un poco de mantequilla y espolvoreadas de perejil picado.

ZURRACAPOTE CON **HELADO**

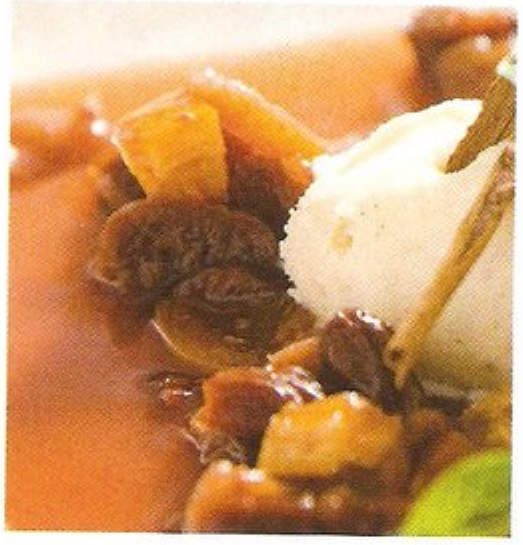
- 6 RACIONES
- 35 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 1 litro de vino tinto
- Corteza y zumo de 1 naranja
- Corteza y zumo de 2 limones
- 150 gr de azúcar moreno
- 1/2 palo de canela
- 100 gr de ciruelas pasas
- 50 gr de uvas pasas
- 50 gr de higos secos
- 50 gr de orejones de albaricoque
- Helado a gusto

Zurracapote

Es una bebida muy parecida a la sangría, compuesta por vino tinto y a la que se le añade frutas variadas, como melocotones o limones, azúcar y un poquito de canela. Su poder refrescante hace que sea ideal para el verano, en especial para beberla mientras tomas el sol en la playa o la piscina.



Preparación TM31 y (TM21)

1. Pon a calentar el vino con los zumos, azúcar, canela y cortezas, 5 minutos, a 100º, velocidad 1. Añade entonces las ciruelas e higos en dados, los orejones en bastones y las uvas pasas. Programa 30 minutos, a velocidad 1 sin temperatura.

2. Retira el contenido del vaso en un recipiente y deja macerar en la nevera un par de días. Retira las cortezas y sirve un poco de zurracapote bien fresquito, con un poco de fruta y una bola de helado a gusto.

Consejo

El grado de obtención alcohólica de éste plato, varía en función del tiempo que dejemos calentar el vino. Cuanto más tiempo lo dejes calentando, más alcohol evaporará y a la inversa.

HUEVOS CON ALCACHOFAS AL VINO TINTO

- 4 RACIONES
- 40 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

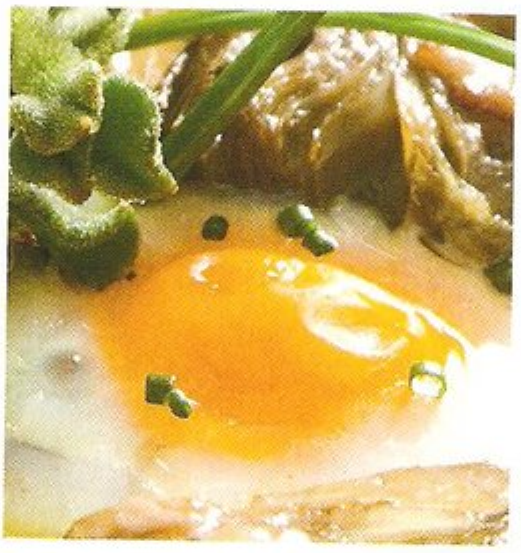
Ingredientes

- 4 huevos
- 1 bote de Alcachofas en mitades Hacienda **Ybarra**
- 40 gr de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección **Ybarra**
- 100 gr de champiñones en cuartos
- 1 cebolla morada
- 4 dientes de ajo
- 80 gr de bacon ahumado en dados
- 2 cubiletes de vino tinto
- 150 gr de Caldo de Verduras **Gallina Blanca**
- Tomillo fresco y una hoja de laurel
- Sal y pimienta

Preparación TM31 y (TM21)

1. Corta la cebolla y ajo junto con el aceite, 6 segundos, a velocidad 4. Incorpora el bacon, los champiñones y rehoga 12 minutos, a 90º, velocidad 1. Añade el vino, caldo, tomillo y laurel. Programa 12 minutos más, a 100º, velocidad 1 sin el cubilete.

2. Vierte el contenido en un cazo, añade las alcachofas escurridas y deja que de un hervor durante un par de minutos. Rectifica de sal y pimienta, casca 4 huevos encima, tapa bien y deja reposar unos 10 minutos. Espolvorea con perejil picado y sirve.



La alcachofa

La alcachofa es un alimento muy valorado por su cantidad de beneficios para la salud. Como curiosidad, diremos que incluso el poeta Pablo Neruda escribió un poema dedicado a la alcachofa, Oda a la Alcachofa, dentro de su libro de Odas Elementales.

HIGOS AL VINO **TINTO**

- 4 RACIONES
- 20 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 800 gr de higos frescos
- 400 gr de vino tinto
- 200 gr de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 2 clavos de olor
- Cáscara de 1 limón
- Coco rallado

Preparación TM31 y (TM21)

1. Mete todos los ingredientes menos los higos en el vaso y programa a temperatura varoma, velocidad 1 hasta que empiece a hervir. Coloca entonces los higos en el recipiente Varoma, coloca sobre la tapa y deja cocer 10 minutos más, a la misma velocidad y temperatura.

2. Coloca los higos en un recipiente, deja enfriar el vino y cubre con el vino. Deja macerar toda la noche por lo menos. Sirve los higos en una copa con un poco de vino infusionado. Acompaña con una bola de helado y decora con el coco rallado.

PASTEL DE BRÓCOLI Y LANGOSTINOS

4 RACIONES / 50 MIN / DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 1 bote de Brócoli **Hacienda Ybarra**
- 350 gr de centros de merluza
- 3 huevos
- 200 gr de nata líquida
- 20 gr de vermouth ó vino blanco
- 1/2 cubilete de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección **Ybarra**
- 200 gr de langostinos
- Ralladura de 1 limón
- 1 cuchara de perejil picado
- Sal y pimienta

Preparación TM31 y (TM21)

1. Pica los filetes de merluza con un poco de sal y pimienta, 10 segundos, a velocidad 8. Incorpora los huevos, nata, aceite, vermouth y programa 30 segundos, a velocidad máxima.

2. Mientras, escurre bien el brócoli, pela y corta los langostinos en dados. Retira la masa de pescado a un recipiente y mezcla con el brócoli, langostinos, perejil y ralladura de limón.

3. Dispón la masa en un molde antiadherente, o en varios individuales, y hornea unos 40 minutos, a 150° al baño María. Retira, saca del molde y sirve con un poco de crema de calabaza y zanahoria.

Para más recetas www.ybarra.es

YBARRA

HACIENDA YBARRA

PARMENTIER DE VERDURAS CON JAMÓN

6 RACIONES / 25 MIN / DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 1 bote de Menestra de Verduras **Hacienda Ybarra**
-1/2 cubilete de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección **Ybarra**
-600 gr de patata pelada
-200 gr de leche
-60 gr de queso rallado
-300 gr de jamón serrano
-Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación TM31 y (TM21)

1. Escurre el bote de menestra. Pela y corta las patatas en cubos, dispón en el cestillo, cubre de agua con una pizca de sal y cuece unos 18 minutos, a temperatura varoma, velocidad 1. Verifica la cocción y retira.

2. Mezcla las patatas con el aceite y la leche caliente, 30 segundos, a velocidad 8. Rectifica de sal, pimienta y nuez moscada y retira.

3. Dispón la menestra en el fondo de un plato. Cubre parcialmente con el puré de patatas. Corta el jamón en juliana, mezcla con el queso y dispón sobre el puré. Pon un par de nueces de mantequilla sobre el jamón y gratina unos minutos a 220º en horno caliente. Retira y sirve caliente.

Para más recetas **www.ybarra.es**

TARTA DE QUESO Y MANZANA **REINETA**

- 8 RACIONES
- 50 MIN
- DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

- 4 manzanas reinetas
- 200 gr de queso cremoso para untar
- 80 gr de azúcar
- 4 huevos
- Zumo de 1/2 limón

Para la masa:

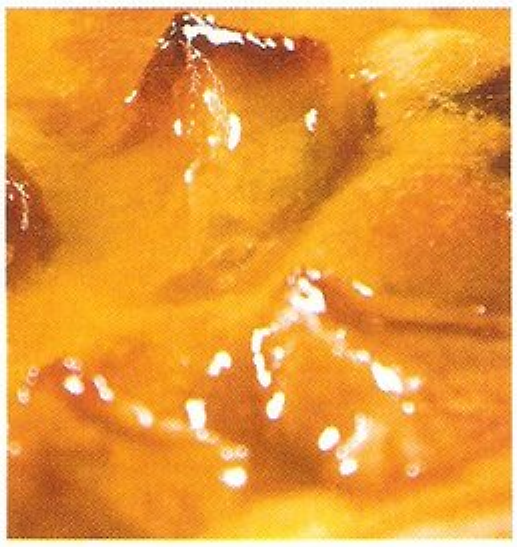
- 170 gr de Harina de Cultivo Ecológico **Harimsa**
- 130 gr de mantequilla en pomada
- 50 gr de almendras en polvo
- 50 gr de agua
- 20 gr de azúcar vainillada
- Una pizca de sal

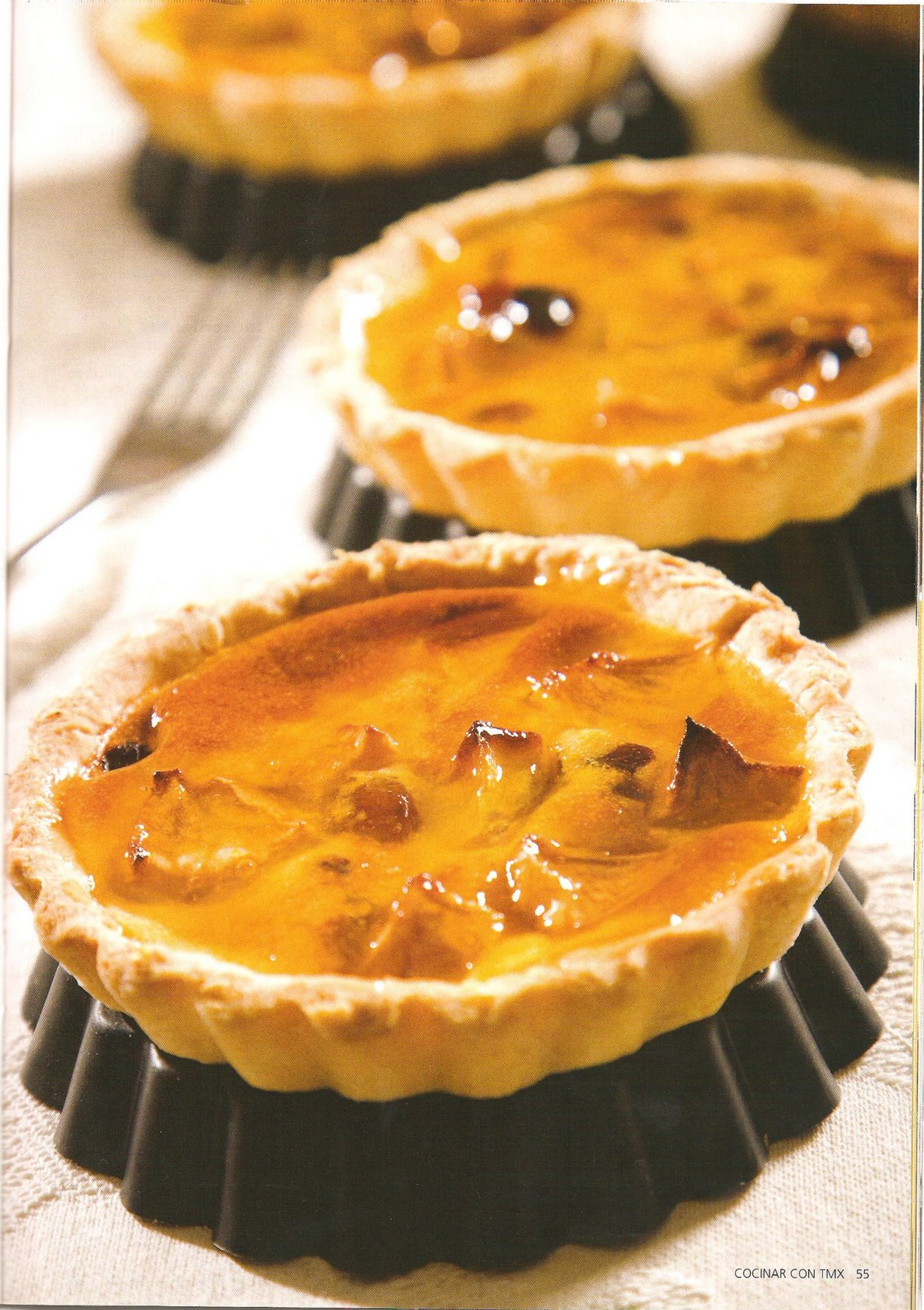
Preparación TM31 y (TM21)

1. Para la masa, mezcla todos los ingredientes, 6 segundos, a velocidad 6. Retira y deja reposar 1 hora en la nevera. Estira sobre una mesa enharinada y cubre el fondo de una tartera.
2. Mezcla el queso, azúcar, huevos y zumo de limón, 10 segundos, a velocidad 6. Pela y corta las manzanas. Dispón las mismas sobre la tartera y rellena con la crema de queso.
3. Hornea unos 40 minutos, a 160º en horno caliente, retira y deja templar. Dale brillo con un poco de mermelada o confitura de manzana y espolvorea opcionalmente con azúcar glasé.

Remedio casero

La manzana reineta es utilizada como base de tratamientos cosméticos y de belleza. Si tienes los ojos cansados e irritados, te proponemos un remedio casero: hervir en medio litro de agua la manzana reineta, previamente lavada y troceada. Después aplicas la mascarilla sobre los ojos y la dejas actuar unos 20 minutos, verás como notas la mejoría.





COPA DE COMPOTA DE REINETA CON **NATA**

- 6 RACIONES
- 45 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 500 gr de manzana reineta en gajos y sin pepitas
- 250 gr de azúcar
- 200 gr de agua
- Zumo de 1 limón
- 80 gr de uvas pasas
- 30 gr de fruta confitada
- 40 gr de ciruelas negras sin hueso
- 70 gr de orejones de albaricoque
- 20 gr de triple seco
- Nata líquida
- Azúcar vainillada

Preparación TM31 y (TM21)

1. Dispón en el vaso, el agua, azúcar, zumo y triple seco. Coloca el cestillo y las manzanas en pedazos dentro. Cierra el vaso y cocina 30 minutos, a temperatura varoma, velocidad 1. Retira las manzanas del cestillo y deja en un recipiente.

2. Añade las uvas, fruta confitada, ciruelas y orejones. Programa 10 minutos, a 90º, velocidad 1. Incorpora sobre las manzanas y deja enfriar.

3. Mientras, pon la mariposa y monta ligeramente la nata con el azúcar vainillada, unos segundos a velocidad 3 y medio. Sirve la compota fría en un vaso y decora con un poco de nata semi-montada.

MUFFINS DE MANZANA Y **FRESAS**

- 6 RACIONES
- 35 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 300 gr de Harina Bizcochona

Harimsa

- 100 gr de manzana reineta
- 100 gr de fresas
- 150 gr de leche
- 3 claras de huevo
- 120 gr de azúcar
- 40 gr de mantequilla en pomada
- 1 cucharilla de canela molida

Preparación TM31 y (TM21)

1. Lava, pela y corta las manzanas y las fresas en trozos. Mezcla el resto de ingredientes, 10 segundos, a velocidad 6.

2. Vierte un poco de ésta masa en un molde para magdalenas. Pon en el centro un poco de fruta cortada y cubre de nuevo con un poco de masa.

3. Hornea unos 20 minutos, a 180º en horno caliente. Verifica la cocción y retira, sirve templado o frío.

TORTILLA DE MANZANA REINETA Y MORCILLA

- 6 RACIONES
- 30 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 4 manzanas reinetas
- 4 huevos
- 50 gr de mantequilla en pomada
- 20 gr de azúcar
- 1 sobre de Levadura **Royal**
- 100 gr de nata líquida
- 50 gr de brandy
- 1 cebolla tierna en rodajas
- 2 morcillas
- Cebollino picado
- Sal y pimienta

Preparación TM31 y (TM21)

1. Rehoga las cebollas con la mantequilla y brandy, 12 minutos, a 90º, velocidad 1. Pela y corta la manzana en trozos, incorpora junto con el azúcar, a la cebolla y rehoga de nuevo 8 minutos, a 100º, velocidad 1. Retira.

2. Bate los huevos con la nata y la levadura 10 segundos, a velocidad 6. Mezcla con la manzana y añade la morcilla en trozos y el cebollino picado. Salpimienta.

3. Cocina por ambos lados, como una tortilla, en una sartén bien caliente, con un chorro de aceite de oliva. Sirve templada.

La Trattoria
El rincón de Italia

En la cocina italiana encontrarás sabores sencillos, perfumados con especias y bañados con el mejor aceite de oliva de los lugares cercanos al sur. Seguro que te deja un buen sabor de boca. Recuerda que uno de los trucos que utilizan es el de cocinar sus platos "al dente", es decir, en su punto perfecto de cocción.

SPINACI ALLA **ROMANA**

- 4 RACIONES
- 30 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

YBARRA

- 800 gr de espinacas congeladas
- 70 gr de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección **Ybarra**
- 20 gr de mantequilla en pomada
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 100 gr de tacos de jamón serrano
- 100 gr de piñones
- 100 gr de pasas
- Sal

Preparación TM31 y (TM21)

1. Pon a descongelar las espinacas. Mientras, tritura el ajo, cebolla, junto con el aceite, 10 segundos, a velocidad 6 en 2 veces. Incorpora el jamón y cuece 10 minutos, a 90º, velocidad 1.

2. Añade las espinacas descongeladas, escurriendo muy bien toda el agua. Cocina 12 minutos, a 100º, velocidad 2. Incorpora la mantequilla, piñones, las pasas y sala . Cocina otros 5 minutos, a 100º, velocidad 1, retira y sirve.

MENESTRA DI RISSOTTO CALDOSO

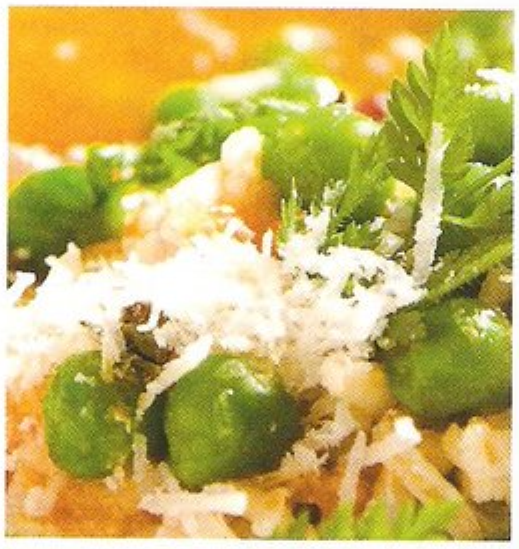
- 4 RACIONES
- 45 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

curver

Sugerencia de conservación

chef@home 2,4 litros

Villeroy & Boch 1748



Ingredientes

- 320 gr de arroz vaporizado
- 200 gr de guisantes frescos
- 80 gr de tocino de cerdo en trocitos
- 10 gr de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección **Ybarra**
- 100 gr de cebolla
- 30 gr de apio
- 30 gr de zanahoria
- Una cucharada de perejil picado
- 80 gr de tomate maduro en trocitos
- 50 gr de queso pecorino rallado o un queso de oveja curado
- 600 gr de agua caliente
- Sal y pimienta

Preparación TM31 y (TM21)

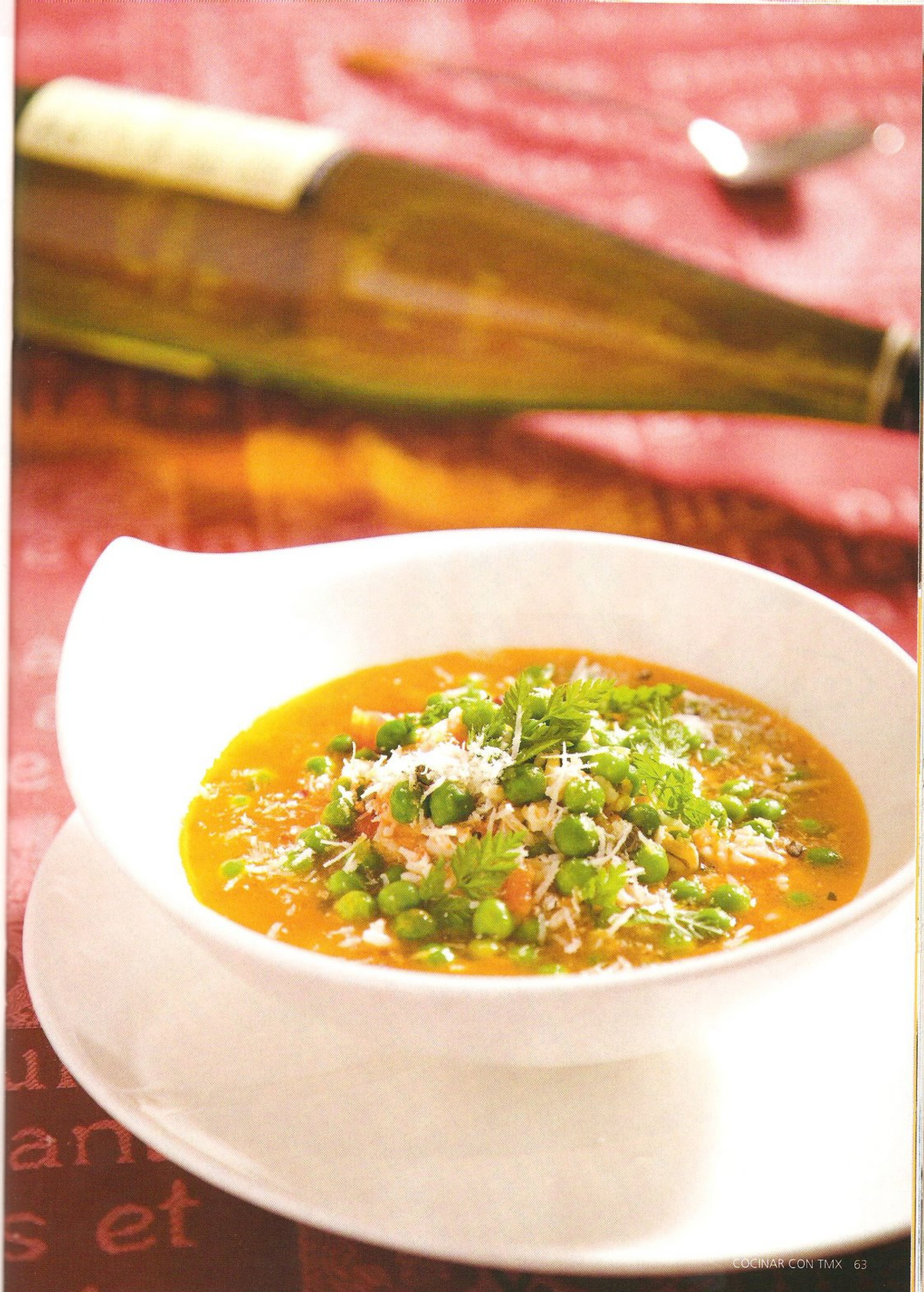
1. Tritura el tocino, la cebolla, el apio, la zanahoria y el perejil junto con el aceite, 10 segundos, a velocidad 6. Cocinar 5 minutos, a 100º, velocidad 1.

2. Añade el tomate fresco en trocitos y cocina 5 minutos más, a 100º, velocidad 1. Incorpora la sal y la pimienta recién molida. Cuece 15 minutos, a 90º, velocidad cuchara giro a izquierda. (En TM21: pon la mariposa y programa 15 minutos, a 90º, velocidad 1).

3. Vierte el arroz y cocina 2 minutos, a 100º, velocidad cuchara giro a izquierda. (En TM21: sin quitar la mariposa, 15 minutos, a 90º, velocidad 1). Añade por fin el agua caliente, los guisantes y deja cocer 12 minutos, a la misma velocidad y temperatura. Sirve el arroz caldoso en plato hondo y espolvorea con el queso rallado.

Consejo

Para cocinar el risotto hay que removerlo de vez en cuando, para facilitar la salida del almidón del grano y que quede cremoso. Además, es conveniente que el arroz sea de grano redondo y que, previamente, haya sido rehogado con mantequilla.



- 4 RACIONES
- 40 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

POLLO **ALL'ARRABBIATA**

Ingredientes

- 600 gr de pollo limpio y cortado en trozos bastante pequeños
- 40 gr de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección **Ybarra**
- 100 gr de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 70 gr de tocino fresco
- 250 gr de tomate triturado
- 250 gramos de Caldo de Pollo **Gallina Blanca**
- 2 guindillas rojas
- 30 gramos de romero
- Sal a gusto

Preparación TM31 y (TM21)

1. Pica la cebolla, ajo, tocino, guindillas y romero, junto con el aceite, 5 segundos velocidad máxima. Incorpora los trozos de pollo y cocina durante 10 minutos, a 100º, velocidad 1 con giro a izquierda (en TM21: con la mariposa puesta en el momento antes de incorporar los trozo de pollo, a velocidad 1).

2. Incorpora el tomate, el caldo caliente y un poco de sal. Programa 20 minutos, a 100º, velocidad cuchara con giro a izquierda. (En TM 2: velocidad 1 con mariposa).

3. Prueba la cocción del pollo. Si hiciera falta, añade un cubilete de agua caliente y cocina 10 minutos más. Sirve caliente con un buen trozo de pan campesino.

- 4 RACIONES
- 25 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

SCROCCADENTI

Ingredientes

- 100 gr de almendras peladas y tostadas
- 320 gr de Harina de Cultivo Ecológico **Harimsa**
- 240 gr de azúcar
- 100 gramos de miel
- 4 yemas de huevo

Preparación TM31 y (TM21)

1. Tritura las almendras 10 segundos, velocidad 6. Retira. Pon la mariposa y mezcla las yemas con el azúcar 4 minutos, a velocidad 3. Quita la mariposa e incorpora, la miel, almendras y la harina. Mezcla 30 segundos, velocidad 3.

1. Unta una tartera con un poco de mantequilla y con la ayuda de una cuchara haz bolas grandes como una nuez. Cuece unos 20 minutos, a 180° en horno caliente, hasta que tomen un color dorado. Deja enfriar y decora con azúcar glasé.

CASSOLA

- 4 RACIONES
- 45 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 600 gr de requesón
- 4 huevos grandes
- 130 gr de azúcar vainillada
- 130 gr de pasas
- Una cuchara de canela molida
- Corteza rallada de 1 limón
- Corteza rallada de 1 naranja

Preparación TM31 y (TM21)

1. Pica el azúcar, canela y ambas cortezas 10 segundos, a velocidad 8. Incorpora el requesón, huevos y mezcla de nuevo 10 segundos, a velocidad 6. Añade por último las pasas y programa 10 segundos, a velocidad 2.

2. Retira sobre una tartera de tefal engrasada y hornea unos 40 minutos, a 160º en horno caliente hasta que coja un dorado óptimo. Retira, deja enfriar espolvorea con azúcar glasé al servir.

De la receta del chef...
a la receta de Mari Cruz

Consejos

Cuando se hace un caramelo es aconsejable removerlo lo mínimo, ya que al enfriarse se endurece antes de tiempo. Si se van a formar hilos, moja solo hasta la mitad de los dientes del tenedor, al sacarlo del almíbar te quedarán hilos colgando de este.

ISLAS **FLOTANTES**

6 RACIONES / 45 MIN / DIFICIL

Ingredientes

- 8 claras de huevo
- 300 gr de azúcar glasé
- Mantequilla en pomada
- Almendras fileteadas tostadas
- Una pizca de sal

Para el caramelo:

- 100 gr de azúcar
- 1 pizca de agua

Para la crema inglesa:

- 500 gr de leche entera
- 8 yemas de huevo
- 100 gr de azúcar
- 1/2 palo de canela

Preparación TM31 y (TM21)

1. Para la crema inglesa, pon la mariposa y mezcla las yemas con el azúcar y la mitad de la leche, 6 segundos, a velocidad 4. Incorpora la canela, el resto de la leche y cocina 8 minutos, a 70º, velocidad 4 y luego 3 minutos, a la misma velocidad, sin temperatura. Retira y reserva en la nevera.

2. Pon la mariposa y monta las claras, con una pizca de sal, a punto de nieve a velocidad 4 (en TM21: a velocidad 3 y medio). Antes de terminar el tiempo, cuando estén casi montadas, incorpora el azúcar glasé poco a poco por el bocal.

3. Unta un molde con un poco de mantequilla y vierte el merengue sobre el molde (o varios individuales). Hornea unos 18 minutos, al baño María en horno caliente. Retira y deja enfriar.

4. Mientras, realiza un caramelo con el azúcar y una pizca de agua. Cuando tome color oscuro, retira y cuando empiece a templarse coge el molde del merengue, baña un tenedor en el caramelo y ve formando hilos de caramelo dentro del molde hasta que el caramelo adquiera cierto volumen. Deja enfriar el caramelo y reserva.

5. Sirve un poco de crema inglesa, el merengue encima y decora con el caramelo y las almendras fileteadas.

ISLAS **FLOTANTES**

6 RACIONES / 40 MIN / MEDIA

Esta sencilla y deliciosa receta queda espectacular. Las fotos que veis representan dos opciones de presentación. Me hubiera gustado tener la habilidad de formar los hilitos de la primera. Napándolo un poco, fue más sencillo y menos arriesgado, pero igual de rico.

Ingredientes

- 8 claras de huevo
- 300 gr de azúcar glasé
- Mantequilla en pomada
- Almendras fileteadas tostadas
- Una pizca de sal

Para el caramelo:

- 100 gr de azúcar
- 1 pizca de agua

Para la crema inglesa:

- 500 gr de leche entera
- 8 yemas de huevo
- 100 gr de azúcar
- 1/2 palo de canela

Preparación TM31 y (TM21)

1. Para la crema inglesa, pon la mariposa y mezcla las yemas con el azúcar y la mitad de la leche, 6 segundos, a velocidad 4. Incorpora la canela, el resto de la leche y cocina 8 minuto,s a 70º, velocidad 4 y después 3 minutos, a la misma velocidad, sin temperatura. Retira y reserva en la nevera.

2. Pon la mariposa y monta las claras, con una pizca de sal, a punto de nieve a velocidad 4 (en TM 21: velocidad 3 y medio). Antes de finalizar el tiempo, cuando estén casi montadas, incorpora el azúcar glasé poco a poco por el bocal.

3. Unta un molde con un poco de mantequilla y retira el merengue sobre el molde (o varios individuales). Hornea unos 14 minutos al baño María en horno caliente. Retira y deja enfriar.

4. Mientras, realiza un caramelo con el azúcar y una pizca de agua. Cuando tome color oscuro, retira, añade con cuidado, un poco de agua para que el caramelo no se solidifique y deja templar.

5. Sirve un poco de crema inglesa, el merengue encima y napa con la salsa de caramelo. Decora con las almendras fileteadas.

Para Bebés TMX

Recetas y Consejos de alimentación

BEBÉS DE 6 a 10 MESES

PECHUGA DE POLLO CON CALDO

Ingredientes

- 100 gramos de pechuga de pollo troceado
- 1 patata pequeña, pelada y troceada
- 300 mililitros de caldo de pollo

Preparación TM31 y (TM21)

1. Introduce todos los ingredientes en el vaso y pon a hervir durante 30 minutos, temperatura 100º, velocidad 2.

2. Tritura a velocidad progresiva hasta que quede una papilla suave y consistente, añadiendo más caldo si fuese necesario.

Consejos

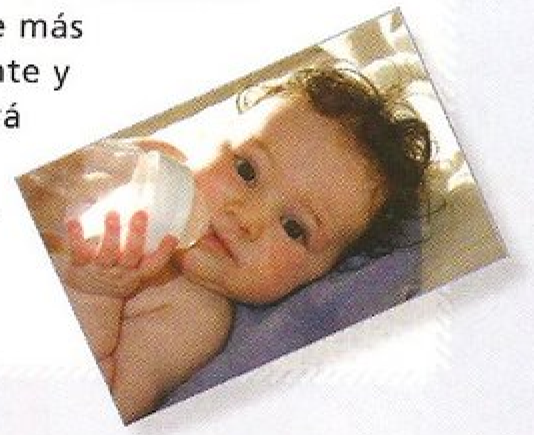
Para dar sabor

Para dar sabor a los purés se les puede agregar aceite de oliva crudo y enriquecer con sus propiedades.

Recuerda: nunca agregues sal a la comida del bebé.

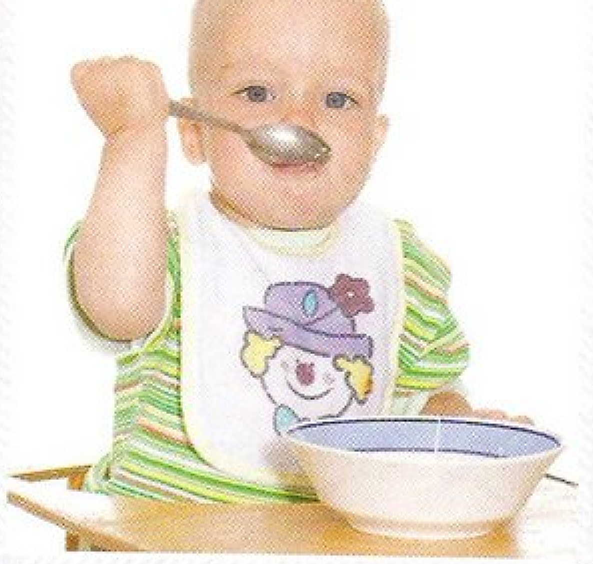
Hidratado

No olvides que la hidratación es fundamental, ya que al consumir papillas su alimentación se vuelve más consistente y necesitará más líquidos.



En su sillita

Cuando alimentes a un niño, éste debe estar sentado en su sillita y nunca acostado.



La estimulación en los bebés de 5 a 12 meses

Hasta los 6 meses tu bebé depende casi totalmente de ti, y es a partir de este momento cuando comenzará a desplazarse por su cuenta y a ser más autónomo. Agarrará objetos y empezará a desarrollar habilidades manuales, aprendiendo a utilizar las manos para comer y sostener cosas. Practica estos ejercicios para estimular sus nuevas habilidades con la comida:

Dale su biberón o taza y cosas para que pueda comer él solito sin ahogarse. Esto le ayudará a coordinar mejor los movimientos entre su mano y su boca. En poco tiempo intentará imitarte y querrá comer él solo con la cuchara. Permíteselo aunque tire parte de la comida.

PURÉ DE PERA Y MANZANA

BEBÉS DE 4 a 6 MESES

Ingredientes

- 2 peras
- 1 manzana madura
- 250 mililitros de agua

Preparación TM31 y (TM21)

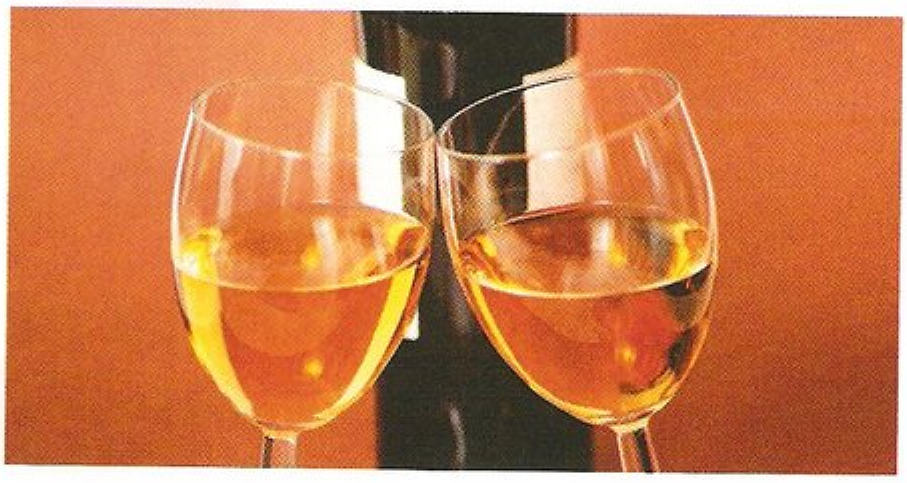
1. Lava, pela, saca el corazón y trocea la manzana y las peras.

2. Introduce en una olla pequeña con agua y hierve durante 10 minutos, varoma, velocidad 2.

2. Enfría y tritura a velocidad máxima progresivamente hasta conseguir un puré suave. Si ves que tu TMX, no tritura los pedazos por no ser demasiada cantidad, pon el cestillo dentro del vaso, sobre la fruta, y vuelve a triturar.

¿Qué pasa cuando en casa no somos cuatro?, **¿es tan sencillo como dividir las recetas por dos?. ¿Sería posible obtener recetas específicamente confeccionadas para aprovechar al máximo los alimentos cuando los comensales no son más de dos?**

Sólo para dos



Ya sabemos que con nuestra mejor aliada, la Thermomix, podemos preparar platos hasta para ocho personas. Pero en este caso, lo que queremos es todo lo contrario: cocinar solo para dos. A veces, es más complicado hacer menos cantidad de comida que más y, desde luego, lo que a nadie gusta es que sobre comida. Así que mediremos bien las cantidades para que menú sea perfecto.

HUEVOS AL VAPOR CON **TOMATE**

- 2 RACIONES
- 20 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

Y YBARRA

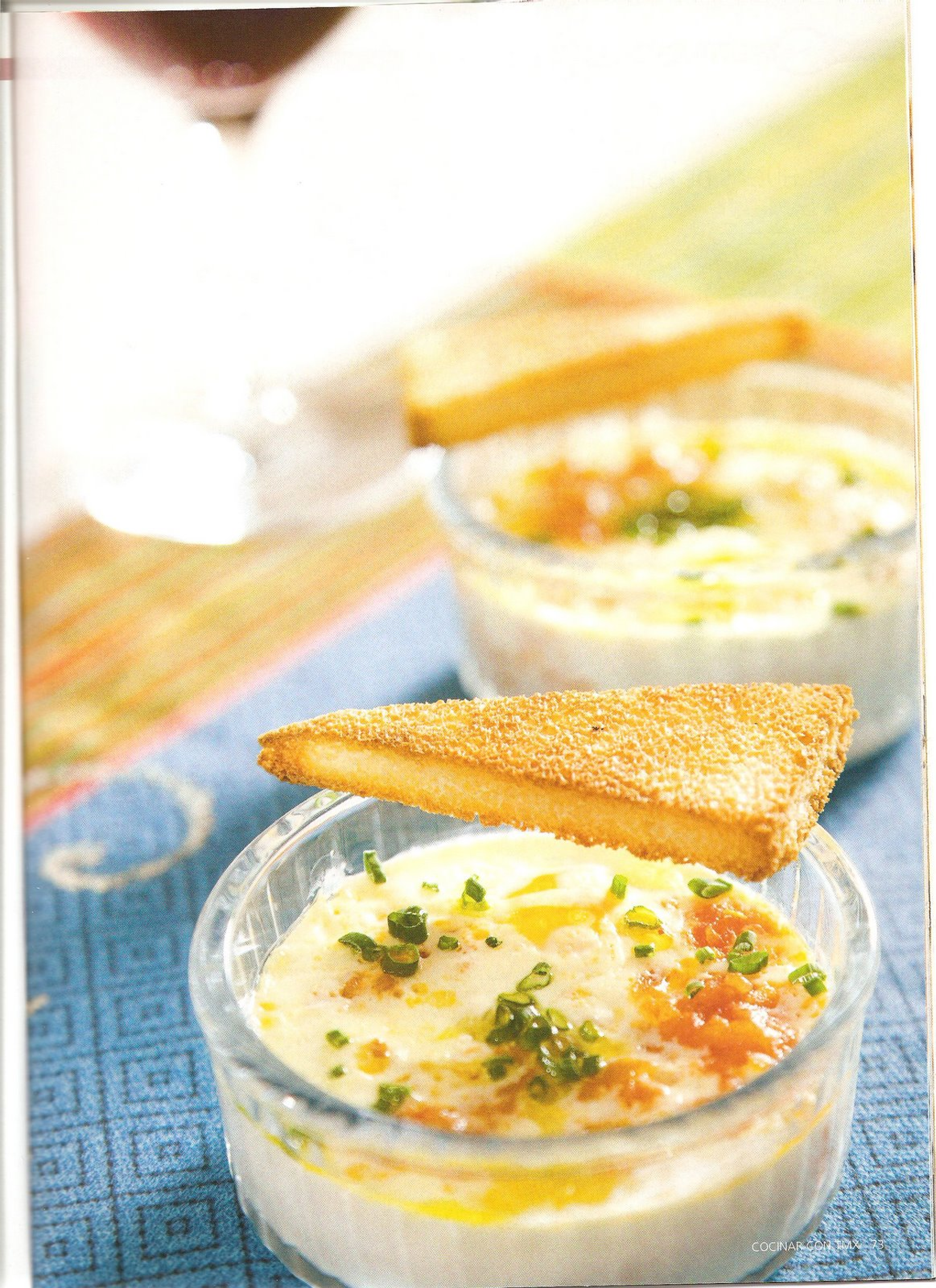
- 4 huevos
- 2 tomates grandes maduros en dados
- 20 gr de azúcar
- 40 gr de nata líquida
- 80 gr de mantequilla
- Una cucharilla de curry en polvo
- 40 gr de aceite de oliva virgen extra gran selección **Ybarra**
- Cebollino o perejil picado
- Pan de molde tostado
- Sal y pimienta

Preparación TM31 y (TM21)

1. Rehoga los tomates junto al aceite, mantequilla, curry, azúcar, sal y pimienta, 5 minutos a 100º velocidad 1. Añade el cebollino, retira y deja escurrir.

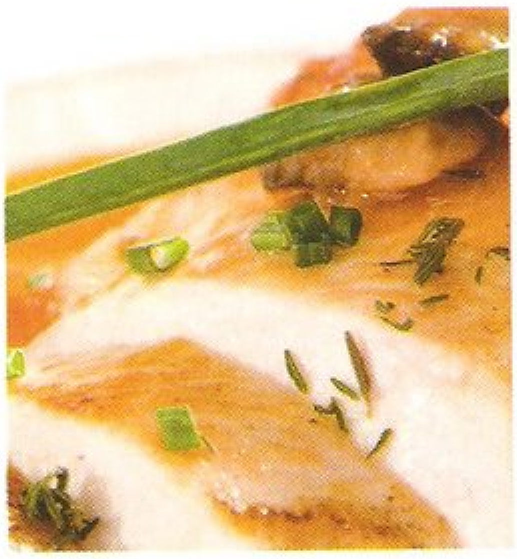
2. Pon un poco de nata en 2 cuencos o tazas individuales. Casca encima dos huevos y reparte el tomate por encima, dejando la yema visible. Termina con el resto de nata y sal pimenta.

3. Pon 500 gr de agua a hervir a temperatura varoma velocidad 1. Cuece en los cuencos dentro del recipiente Varoma, 4-5 minutos a la misma velocidad y temperatura. Comprueba si la cocción es de tu gusto y sirve con unas tostas de pan de molde.



PECHUGAS DE POLLO A LA **SIDRA**

- 4 RACIONES
- 35 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA



Ingredientes

- 500 gr de pechugas de pollo
- 1 cebolla
- 1 manzana golden pelada en trozos
- 1 zanahoria en trozos
- 10 gr de Harina de Cultivo Ecológico **Harimsa**
- 40 gr de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección **Ybarra**
- 180 gr de champiñones en láminas
- 180 gr de sidra
- 100 gr de salsa de tomate
- 200 gr de Caldo de Pollo **Gallina Blanca**
- 10 gr de azúcar
- Sal y pimienta

Preparación TM31 y (TM21)

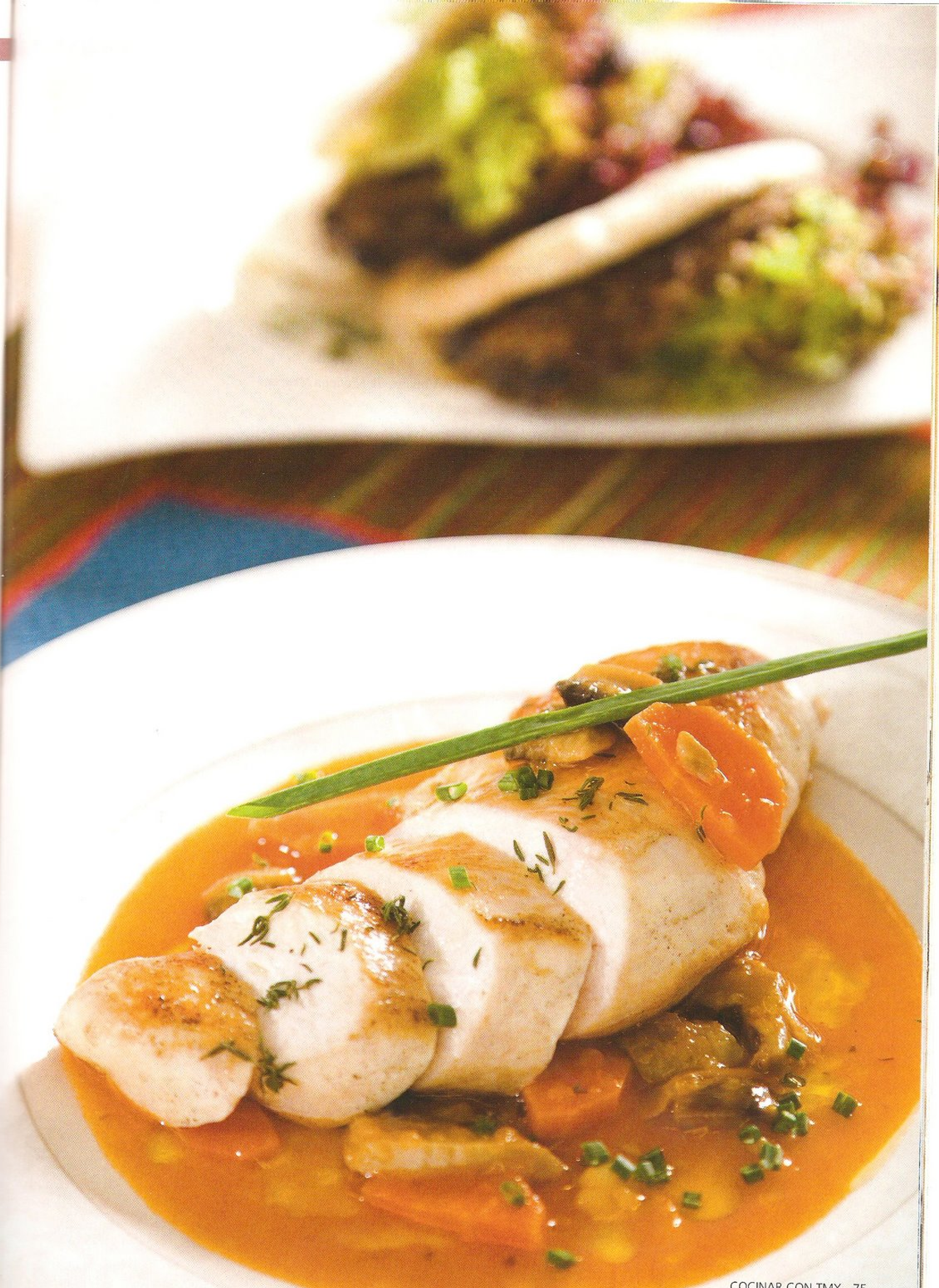
1. Pica la cebolla y la manzana con el aceite, 6 segundos a velocidad 6. Añade la zanahoria en trozos, los champiñones y rehoga 12 minutos, a 100°, velocidad 1 sin el cubilete. Añade la harina y cocina 1 minuto más, a la misma velocidad y temperatura.

2. Incorpora la sidra, tomate, caldo, azúcar, sal y pimienta. Cocina 12 minutos, a 100°, velocidad 1. Rectifica de sal y pimienta y reserva.

3. Marca las pechugas de pollo a la plancha. Salsea con la salsa de sidra y acompaña con un poco de arroz cocido.

La sidra

La sidra natural es una bebida muy relacionada con actos festivos. Para su degustación, no olvides que debe ser escanciada, es decir, tirada desde lo alto para que se "rompa" al caer en el vaso, y tiene que consumirse en el acto.



PITAS DE **CORDERO**

- 2 RACIONES
- 20 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 4 panes de pita
- 250 gr de carne de cordero picada (pierna)
- 10 gr de Mostaza en grano **Maille**
- Un chorro de Vinagre de Módena **Ybarra**
- 10 gr de azúcar
- 1 diente de ajo
- Una cuchara de salsa tabasco
- Zumo de 1/2 limón
- 1 huevo
- 1 manojo de hierbabuena
- 1 manojo de perejil
- Lechuga variada
- Salsa mayonesa u otra al gusto
- Sal y pimienta

Preparación TM31 y (TM21)

1. Pica la hierbabuena y el perejil con el zumo, tabasco, ajo, azúcar, vinagre y mostaza, 20 segundos a velocidad 6-8. Añade la carne, el huevo, sal, pimienta y mezcla de nuevo 6 segundos a velocidad 6.

2. Haz hamburguesas finas con la masa de carne picada y marca en una sartén o plancha hasta que se doren bien, 4-5 minutos de cada lado. Mientras, calienta el pan de pita unos segundos en el horno, microondas o plancha.

3. Abre el pan de pita, mete dos hamburguesas con un poco de lechuga y un poco de salsa mayonesa, salsa de yogur, de curry u otra que te guste.

Origen

El pan de pita es uno de los tesoros que nos ha dejado Oriente Medio. Su sabor es delicioso, y aunque normalmente se presenta relleno de carne de pollo o de cordero, puede acompañarse de cualquier otro ingrediente o comerse solo.

COPA DE FRESAS Y CREMA DE CAVA

6 RACIONES / 20 MIN / SENCILLA

Ingredientes

- 500 gr de fresas
- 5 yemas de huevo
- 200 gr de nata montada
- 70 gr de azúcar vainillada
- 60 gr de cava
- 50 gr de frutos secos variados
- Salsa de chocolate

Preparación TM31 y (TM21)

1. Pon la mariposa y mezcla las yemas con el azúcar vainillada, 4 minutos, a velocidad 4. Incorpora el cava y cocina 6 minutos, a 80º, velocidad 2 y después 5 minutos velocidad 3 sin temperatura. Retira y reserva en la nevera.

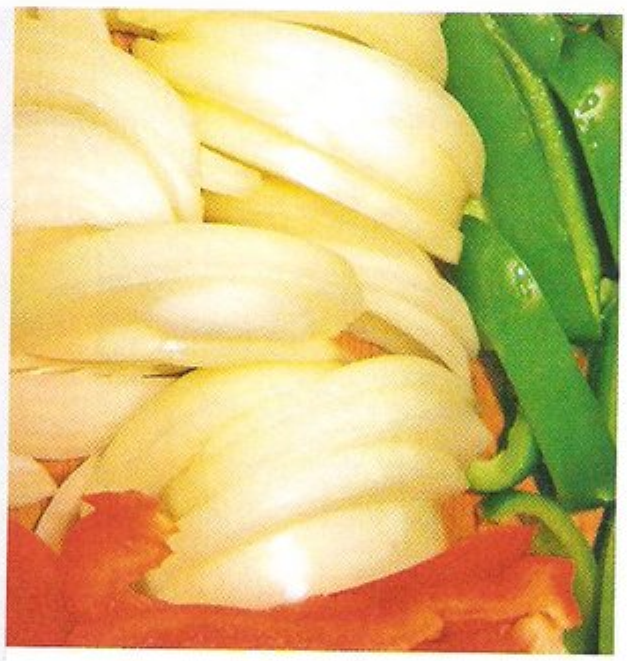
2. Mientras carameliza los frutos secos con 50 gr de azúcar y cuando el caramelo empiece a tomar color oscuro, corta la cocción con una pizca de agua. Retira y deja enfriar.

3. Mezcla la crema de cava ya fría con la nata montada. Dispón unas fresas cortadas en una copa, baña con un poco de crema de cava, decora con unos frutos secos caramelizados y un poco de salsa de chocolate. Adorna con hierbabuena.

técnicas Culinarias

En muchas ocasiones, utilizamos términos culinarios para comunicar cómo se debe freír o cocer o cortar algún ingrediente. Algunas veces no es tan fácil poder explicar un paso a paso y hacer fluido cada uno de los procesos a seguir. Por eso, nos hemos decidido a desmenuzar un poco los términos más utilizados, sobre todo para los que tienen menos práctica en la cocina.

Algunos cortes de vegetales con cuchillo



Cortar en JULIANA Es cortar en tiras muy finas de unos 5 centímetros aproximadamente de largo. Normalmente se realiza en hortalizas como los apios, zanahorias, pimientos, etc y se emplea, sobre todo, para hacer ensaladas. Con tu Thermomix, este corte medido es imposible de hacer, pero hay ciertas verduras que con un par de golpes de turbo, consiguen un resultado muy parecido.

Si haces este corte utilizando hojas anchas como las de lechuga se llama CHIFONADA. En Thermomix, para cortar la lechuga se añade medio litro de agua, aproximadamente, en el vaso y se da golpes de turbo cortos, vigilando por el bocal que consigas la textura que necesites.

Cortar en BRUNOISE Es hacer pequeños cuadraditos, y se utiliza sobre todo en sopas y rellenos. Si el corte es más irregular, se le denomina MIREPOIX. Este es el más parecido al que realiza Thermomix a velocidad 2 ó 3 durante tres segundos.

Cortar en CUARTOS Es cortar en cuatro trozos. En Thermomix lo utilizamos mucho cuando vamos a picar algo y queremos que las cuchillas lo atrapen en un segundo.

La cocción

La cocción depende siempre del género del alimento, como carne, pescado, verduras o legumbres, de que los que se trate.

ASAR. Es cocinar un alimento con el calor directo sobre este, y como resultado, deberemos obtener un alimento dorado en el exterior y con su jugo por dentro. Sus formas son muy variadas: el horno, la parrilla, la plancha son algunas de las más conocidas.

HERVIDO. Cocinar un alimento por inmersión en un líquido no graso.

- Puede comenzarse con el líquido en frío hasta que hierva y mantenerlo a fuego lento hasta que quede cocinado del todo, no más de 95°.

Útil para hacer fondos y para cocer legumbres, como los garbanzos y lentejas.

TRUCO: si quieres añadir más líquido en una cocción de legumbres y está hirviendo el caldo, hay que verterlo bien caliente para no cortar la ebullición.

- En ebullición del líquido, se introduce el ingrediente directamente y se mantiene así hasta que quede cocinado.

Útil para cocer marísco y pescado.

AL VAPOR. La cocción se realiza al recibir el calor del vapor directamente sobre el alimento. Lo mejor de esta forma de cocina es que los ingredientes no pierden ninguna de sus propiedades. Para este proceso, el Varoma de nuestro TMX es incomparable.

AL BAÑO MARÍA. consiste en sumergir un recipiente dentro de otro de un tamaño mayor, que contenga agua en ebullición. Normalmente se puede realizar dentro del horno o al fuego, pero con Thermomix puede hacerse manteniendo el líquido dentro del vaso a temperatura Varoma y situando en el recipiente Varoma el más pequeño tapado hasta que quede cocinado.

Este sistema es muy útil para hacer flanes, terrinas, puding y patés, entre otros.

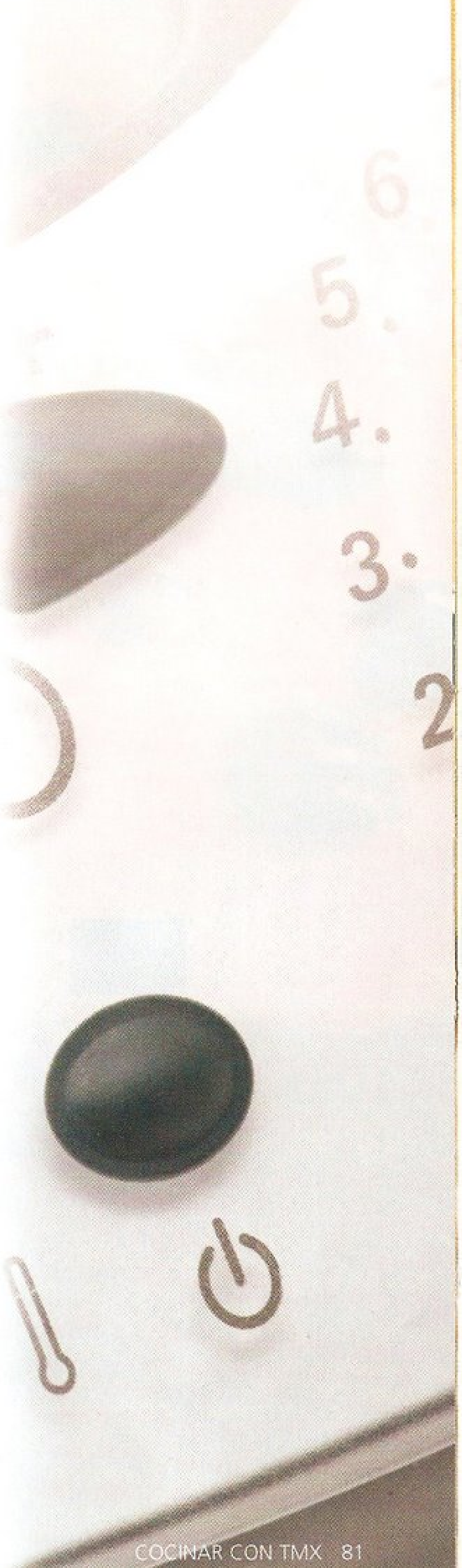
FRITURA. Se cocina el alimento sumergiéndolo en aceite o grasa, y quedará crujiente por fuera y blando y jugoso por dentro.

Existen diferentes clases de frituras:

- Al natural, directamente al aceite caliente, como los huevos y las patatas fritas.
- Enharinado: el alimento es pasado por harina y luego va al aceite
- Empanado: se pasa por huevo batido, harina y pan rallado.

SALTEADO. Es pasar el ingrediente a cocinar en una sartén o cacerola, con un fondo de salsa y a fuego vivo, durante un escaso periodo de tiempo. Sobre todo se utiliza para finalizar preparaciones.

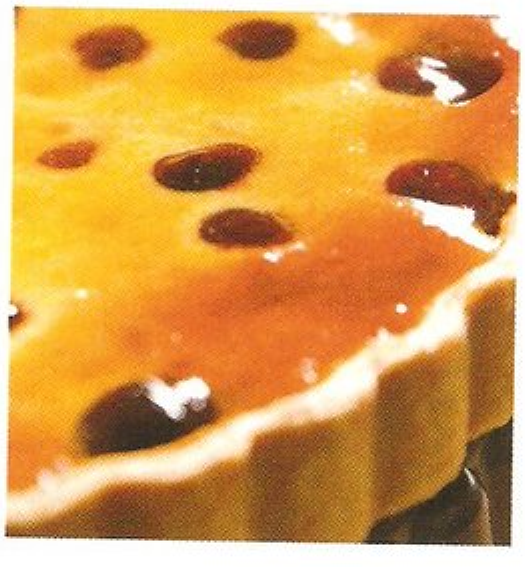
REHOGADO. Es una cocción lenta con calor moderado y un poco de aceite o grasa, sin que llegue a dorarse el ingrediente.



Existen muchas formas de cocinar y muchos términos culinarios. Procuraremos en esta nueva sección ir ampliando, de una forma sencilla, todos aquellos que puedan facilitarnos el aprendizaje con propiedad, y veremos su aplicación en tu Thermomix.

TARTA DE CEREZAS

- 8 RACIONES
- 50 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA



Ingredientes

- 300 gr de masa quebrada
- 400 gr de cerezas sin hueso
- 4 huevos
- 160 gr de azúcar
- 50 gr de Harina de Cultivo Ecológico **Harimsa**
- 250 gr de queso blanco cremoso
- Zumo de 3 limones
- Mermelada de fruta para decorar la tarta

Preparación TM31 y (TM21)

1. Pon la mariposa y mezcla los huevos con el azúcar 4 minutos, a velocidad 4 (en TM21: velocidad 3 y medio). Retira la mariposa y añade el queso, zumo y harina. Mezcla 20 segundos, a velocidad 6. Reserva.

2. Estira la masa sobre una tartera. Dispón la crema sobre la masa. Reparte las cerezas sobre toda la superficie y cocina 50 minutos, a 160º, en horno caliente.

3. Retira del horno, deja enfriar. Calienta la mermelada al baño María y cubre ligeramente la superficie de la tarta. Deja cuajar la mermelada de nuevo en la nevera y sirve.

PASTELITOS DE CHOCOLATE Y FRUTA **CONFITADA**

- 8 RACIONES
- 45 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 250 gr de cobertura de chocolate
- 125 gr de mantequilla en pomada
- 100 gr de Harina Bizcochona **Harimsa**
- 150 gr de azúcar glasé
- Un chorro de triple seco o similar
- 50 gr de azúcar vainillada
- 2 huevos
- 40 gr de avellanas
- 80 gr de fruta confitada

Preparación TM31 y (TM21)

1. Pon a calentar la mantequilla con el chocolate 3 minutos, a 50º, velocidad 2. Incorpora el resto de ingredientes menos las avellanas y fruta. Programa 20 segundos, a velocidad 6.

2. Retira a un recipiente, añade las avellanas y la fruta. Mete en un molde engrasado y hornea unos 40 minutos, a 180º en horno caliente. Comprueba la cocción y deja enfriar. Toma con café o helado.

TRENZADOS DE FRUTA Y **CHOCOLATE**

- 8 RACIONES
- 50 MIN
- DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

- 500 gr de Harina de Cultivo Ecológico **Harimsa**
- 100 gr de mantequilla en pomada
- 100 gr de fruta deshidratada en dados (orejones, albaricoques, pasas, higos, etc.)
- 100 gr de pepitas de chocolate
- 180 gr de azúcar vainillada
- 20 gr de levadura en polvo de panadero super rápida
- 200 gr de agua
- 100 gr de leche
- 4 yemas de huevo

Preparación TM31 y (TM21)

1. Calienta la leche 3 minutos, a 90º, velocidad 1. Incorpora el agua, mantequilla, azúcar, harina, levadura y yemas de huevo. Programa 10 segundos, a velocidad 6 y luego 3 minutos, a velocidad espiga. Retira y deja reposar 2 horas en la nevera.

2. Estira la masa en forma rectangular y reparte la fruta y las pepitas de chocolate por la superficie de la masa. Tasa bien con la mano de manera que se incrusten bien en la masa y corta tres bandas a lo largo.

Une las tres extremidades y da forma de trenzado cruzando una banda sobre otra. Corta trenzados de unos 4-5 cm de largo.

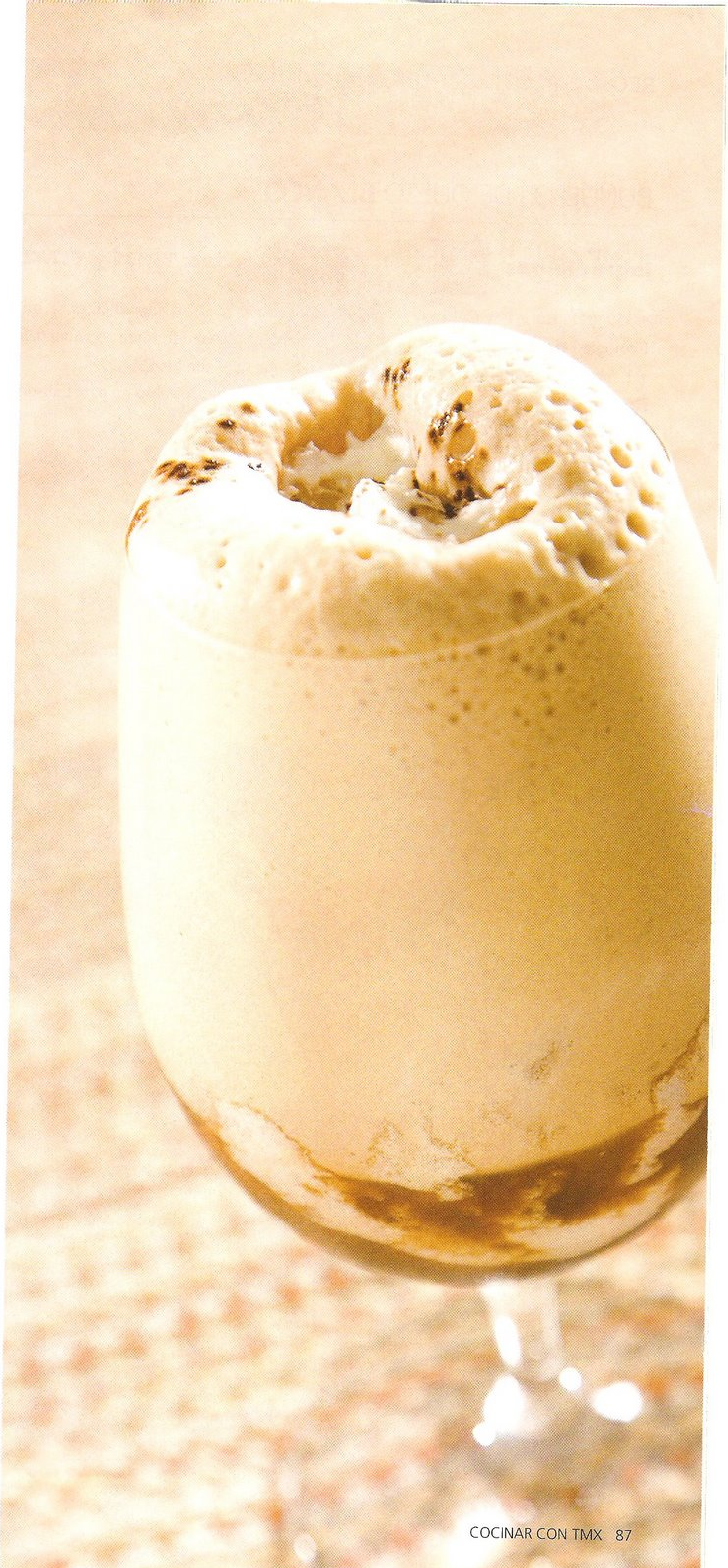
3. Dispón en una bandeja de horno y pinta con un poco de huevo batido. Deja reposar 30 minutos en lugar cálido. Cocina en el horno unos 20-25 minutos, a 200º en horno caliente. Retira y deja enfriar.

CAFÉ FRAPPÉ
TROPICAL

- 4 RACIONES
- 20 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 120 gr de nata líquida
- 30 gr de azúcar glasé
- 20 gr de coco rallado
- 50 gr de piña en dados
- 200 gr de café solo frío (al punto de azúcar deseado)
- 100 gr de hielo
- 10 gr de licor de coco u otro
- 10 gr de cacao en polvo



Preparación TM31 y (TM21)

1. Pon la mariposa y monta la nata unos segundos, a velocidad 3 y medio. Cuando veas que empieza a montar, incorpora el azúcar por el bocal. Retira a un recipiente y mezcla con la piña y el coco rallado. Reserva.

2. Tritura el hielo con el café, cacao y licor, 30 segundos, a velocidad máxima. Vierte en copa o taza y decora con la nata y un poco de cacao en polvo.

BUÑUELOS DE QUESO **BLANCO**

- 6 RACIONES
- 15 MIN
- DIFICULTAD SENCILLA

Ingredientes

- 350 gr de Harina de Cultivo Ecológico **Harimsa**
- 1 sobre de Levadura en polvo **Royal**
- 3 huevos grandes
- 250 gr de queso blanco cremoso
- 30 gr de azúcar vainillada
- Ralladura de 1 limón
- Aceite de girasol para la fritura

Preparación TM31 y (TM21)

1. Mezcla todos los ingredientes, 1 minuto a velocidad 6-8. Retira a un recipiente. Calienta la sartén o freidora con abundante aceite de girasol caliente y fríe los buñuelos hasta que se doren bien.

2. Retira y escurre sobre un papel absorbente de cocina. Sirve templados y espolvorea con azúcar glasé.